أبو عبد الرحمن الكردي

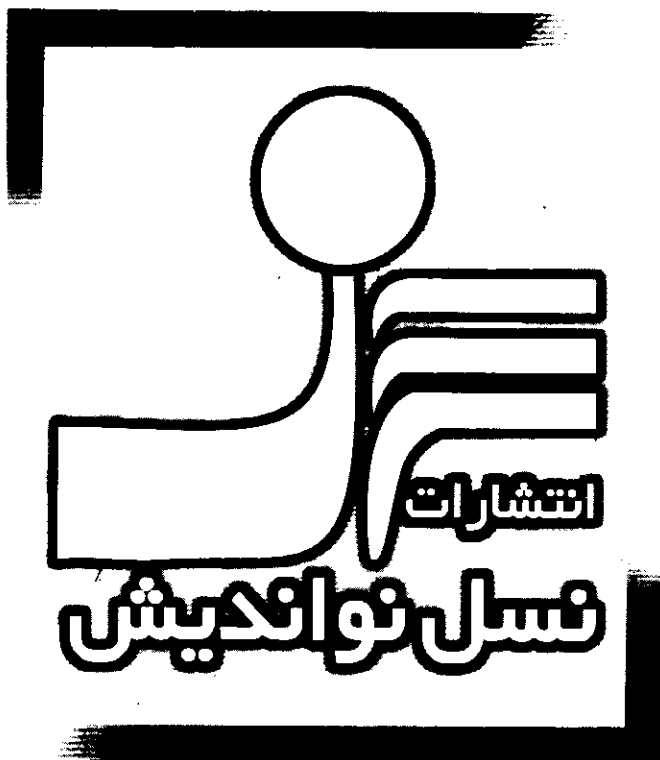
نسل نو اندیش

روش نوین کاهش وزن

"برنامه بادی بلیتز ویژه ی خانم های پر مشغله"



نویسنده : جوانا هال



www.naslenowandish.com
e-mail:info@naslenowandish.com

روش نوین کاهش وزن

«برنامه‌ی بادی بلیتز ویژه‌ی خانم‌های پرمشغله»

نویسنده:

جوانا هال

مترجم:

فریبا جعفری نمینی

ویراستار:

امیر طاهری

Hall, Joanna　　　　هال، جوآنا، ۱۹۶۷ ـ م
روش نوین کاهش وزن: برنامه‌ی بادی بلیتز ویژه‌ی خانمهای پرمشغله / نویسنده جوآنا هال؛ مترجم فریبا جعفری نمینی. -- ویراستار امیر طاهری.
-- تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۵.
۳۰۰ ص.
ISBN: 964-412-158-9
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: Body blitz: Permanent fat loss in 5 simple steps, 2001.
۱. رژیم لاغری. ۲. تمرینهای لاغری. الف. جعفری نمینی، فریبا، ۱۳۴۷ -، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: برنامه بادی بلیتز ویژه خانم‌های پرمشغله.
RM ۲۲۲/۲/ه۲ر۹　　۶۱۳/۲۵
۱۳۸۵
کتابخانه ملی ایران　　م۸۵-۱۳۷۴۱

مشخصات کتاب

روش نوین کاهش وزن

مؤلف: جوانا هال
مترجم: فریبا جعفری نمینی
ویراستار: امیر طاهری
ناشر: **نسل نواندیش**
صفحه‌آرا: زهره ملکان
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۸۵
شابک: ۹-۱۵۸-۴۱۲-۹۶۴
ISBN: 964-412-158-9

نشانی: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۲
تلفن: ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ نسل نواندیش

فهرست

بخش اول
همه‌ی آگاهی‌ها درباره‌ی برنامه‌ی بادی بلیتز

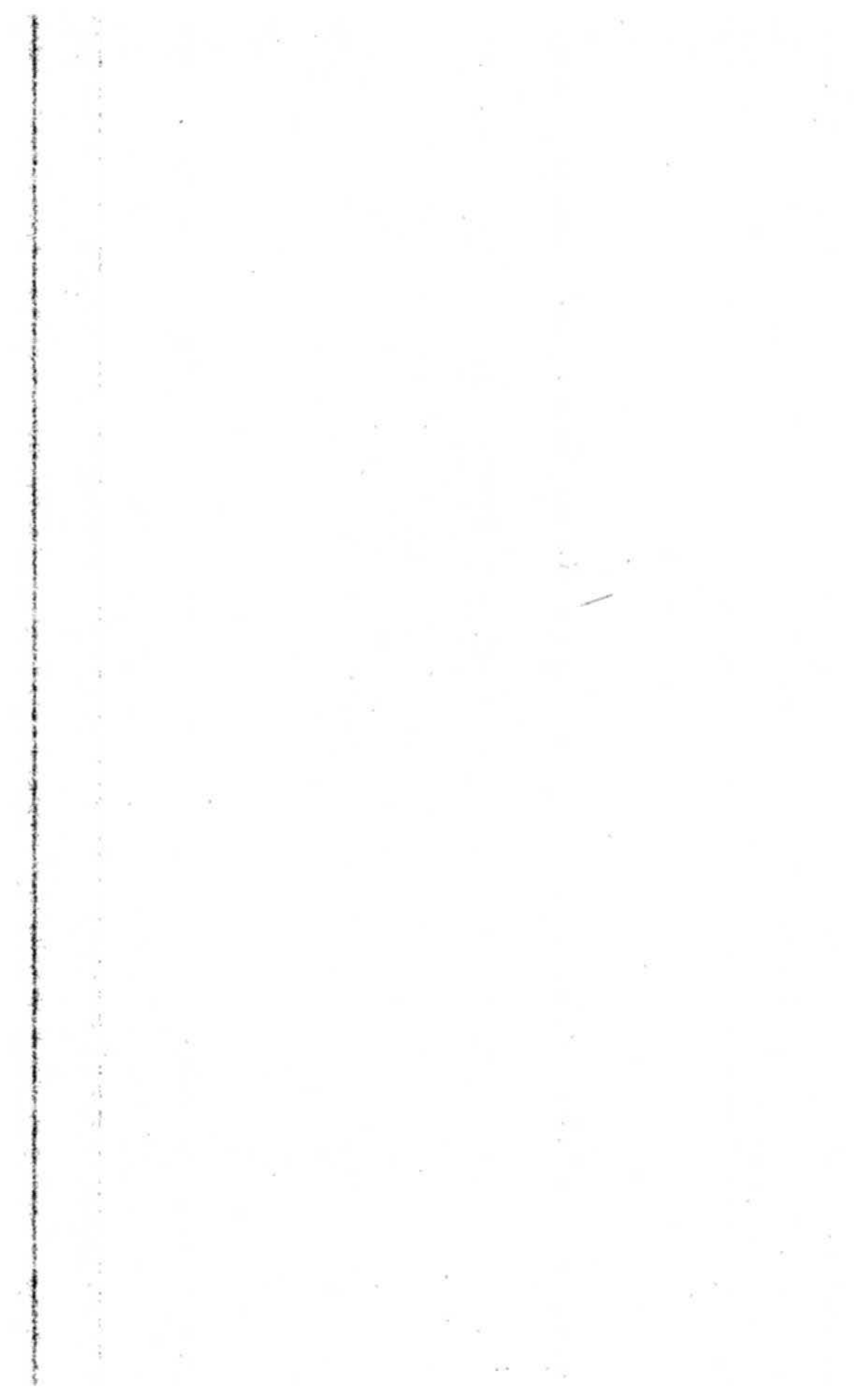
بخش دوم
پنج قدم در بادی بلیتز

بخش سوم
راهنمای غذایی بادی بلیتز

بخش اول



همه‌ی آگاهی‌ها درباره‌ی برنامه‌ی بادی بلیتز



فصل اول

شما هم می‌توانید اندام خود را در بهترین حالت ممکن ببینید!

اغلب مردم می‌دانند که برای کاهش وزن باید کم‌تر بخورند و بیش‌تر ورزش کنند، اما به نظر می‌رسد کار همیشه به این آسانی پیش نمی‌رود. سؤال‌های زیر را بخوانید و لطفاً راجع به آن‌ها خوب فکر کنید:

۱ـ آیا تاکنون احساس آزاردهنده‌ی مشاهده‌ی بالا و پایین شدن وزن خود را روی ترازو حس کرده‌اید؟

الف: بلی ب: خیر

۲ـ آیا شما هم جزو پیروان حرفه‌ای رژیم‌های لاغری هستید که هر رژیم در دسترسی را امتحان کرده‌اید، اما به نظر می‌رسد هنوز هم قادر نیستید از شر این چربی‌های اضافی خلاص شوید؟

الف: بلی ب: خیر

۳ـ آیا رژیم لاغری از شما فردی خسته و عصبی می‌سازد، یا شخصی پرانرژی و فعال؟

الف: بلی		ب: خیر

۴ـ آیا به دنبال یک برنامه‌ی لاغری هستید که با نحوه‌ی زندگی شما سازگاری داشته باشد؟ برنامه‌ای که اجازه دهد همراه دوستان واقوام غذا میل کنید و به راحتی به مهمانی بروید، در حالی که به وزن دلخواه نیز دست می‌یابید؟

الف: بلی		ب: خیر

اگر پاسخ شما به هر کدام از پرسش‌های بالا بلی است، باید بدانید که برنامه‌ی بادی بلیتز (BB)، پاسخ مناسبی برای نیاز شماست. برنامه‌ی BB به شما نشان می‌دهد که تنها پنج قدم با کاهش وزن و تناسب اندام فاصله دارید.

برنامه‌ی بادی بلیتز چیست؟

مشکل کاهش وزن و چربی اضافه بدن از آن مواردی است که بحث‌های فراوان و زیادی از محصولات و رژیم‌های لاغری را به دنبال داشته است. با این که برخی از مردم ممکن است بتوانند با کمک قرص‌ها، معجون‌ها و غذاهای «معجزه‌آسا» به نتایج قابل قبولی دست یابند، اما متأسفانه واقعیت این است که کاهش وزن به شکل مطلوب و حفظ آن

برای مدت زمان طولانی، تنها نیازمند کمی تلاش و آگاهی درباره‌ی روشی است که می‌تواند برای شما مؤثر باشد، نه روش‌هایی که امروز مرسوم است، اما احتمالاً فردا برایتان میسر و مفید نیست.

دست یافتن به دو کلید طلایی موفقیت، در کاهش وزن و حجم چربی بدن که بسیار ساده است، تغذیه‌ی خوب و ورزش منظم می‌باشد. بسیار خوب، اما مشکل اصلی زمانی بروز می‌کند که می‌خواهیم این رژیم غذایی سالم و ورزش را در برنامه‌ی پرمشغله و شلوغ زندگی خود بگنجانیم، زیرا احتمالاً شما هم یا از آن جمله مادرانی هستید که تمام روز را باید به دنبال بچه‌های خود بدوید، یا در زندگی پرمشغله و پر استرس دنیای امروز در پی کار و فعالیت‌های اجتماعی هستید و آن قدر سرتان شلوغ است که احساس می‌کنید، حتی فرصت فکر کردن به رژیم غذایی و یا ورزش را ندارید، چه رسد به آن عمل کنید! پس به ناچار به خود می‌گویید: «ای بابا، ولش کن!» اما این‌جاست که برنامه BB به کمک شما می‌آید.

بادی بلیتز به شما کمک می‌کند یک رژیم غذایی و برنامه‌ی لاغری مختص خودتان تدوین کنید؛ برنامه‌ای که کاملاً با نحوه‌ی زندگی‌تان مطابقت داشته باشد. در واقع، این تنها راهی است که به نتیجه می‌رسد؛ همان راهی که می‌تواند شما را به اهداف واقعی برساند. با این روش مجبور نیستید، تغییرات عمده‌ای در نحوه‌ی زندگی به وجود آورید و مهم‌تر از همه این که به همین شکل به هدف خود، یعنی کاهش وزن و چربی‌های اضافی بدن، دست می‌یابید. بادی بلیتز یعنی داشتن اندامی در بهترین شکلِ ممکنِ خود، در حالی که به همان صورتی که تمایل دارید، زندگی می‌کنید.

بادی بلیتز چگونه عمل می‌کند؟

در واقع با برداشتن تنها پنج قدم؛ قدم‌هایی که به شما کمک می‌کند تا در کاهش وزن و چربی اضافی بدن خود موفق شوید. روش‌های تغذیه و ورزش‌های گنجانده شده در این قدم‌ها، در طی بیش از شش سال، توسط مراجعین من انجام و آزمایش شده و همگی آن‌ها موفق بوده‌اند، شما نیز می‌توانید موفق شوید. هر قدم از این پنج قدم، در موقعیت‌های مختلف زندگی، نقش متفاوت و ویژه‌ای در کاهش وزن و چربی‌های اضافی بدن ایفا می‌کند. این پنج قدم شامل:

۱ـ استفاده از قانون منع نشاسته

با نخوردن برخی از کربوهیدرات‌ها، پس از ساعت پنج بعدازظهر می‌توانید وزن خود را کاهش داده و بر میزان انرژی خود بیافزایید. این روش موجب می‌شود که شما از مجموع کالری مصرفی خود بکاهید و تعادلی مناسب، در زمانی مناسب از روز، در برنامه‌ی غذایی خود به وجود آورید. علاوه بر این، با خوردن نشاسته و پروتئین در زمان ناهار، به عوض شام، می‌توانید از پس وسوسه‌ی خوردن شیرینی در هنگام عصر (عامل اصلی شکست اغلب رژیم‌گیرندگان!) برآیید و بدن خود را پر از سوخت لازم برای ایجاد انرژی و قدرت فکری در باقی روز کنید.

۲ـ نوشیدن آب بیش‌تر

اگر در روز کمتر از هشت لیوان آب می‌نوشید، به احتمال زیاد مبتلا به

کم‌آبی مزمن هستید. این سخن بدان معناست که شما از فقدان انرژی رنج می‌برید و مغزتان به اشتباه این خستگی را نیاز به خوردن غذای بیش‌تر تعبیر می‌کند. با نوشیدن حداقل دو لیتر آب در روز، بدنتان را پر از سوخت مناسب برای ایجاد انرژی می‌کنید، بر گرسنگی خود افسار می‌زنید و میزان جذب مواد غذایی در بدنتان را بالا می‌برید و اگر به قدم دوم توجه کافی داشته باشید، می‌توانید باقی راه را با انرژی کافی و بدون تحمل گرسنگی طی کنید!

۳ـ کاهش مصرف چربی

منظور از این مورد، قطع کامل مصرف چربی نیست؛ برخی از چربی‌ها برای سلامتی شما ضروری‌اند، بلکه کاهش مجموع چربی مصرفی‌تان در طی روز و در عین حال افزایش منابع خوب چربی در رژیم غذایی شماست. با خوردن ۴۰ گرم از چربی‌های خوب در روز به زودی شاهد کاهش چربی‌های اضافی بدن خود خواهید بود.

۴ـ انعطاف‌پذیر باشید

یک خبر خوب! و آن این که بهترین راه برای کاهش وزن، محروم شدن از تمام خوردنی‌هایی که دوست دارید نیست، بلکه در عوض باید از قانون ۲۰ ـ ۸۰ استفاده کنید. یعنی به جای این که همیشه صددرصد پیرو قوانین باشید، می‌توانید تنها در هشتاد درصد مواقع از برنامه‌ی BB پیروی نمایید و به همین صورت موفق خواهید بود!

انعطاف‌پذیری، یعنی این که می‌توانید گاهی کمی بیش‌تر بخورید، اما همچنان در حال کاهش وزن و چربی باشید. به این ترتیب، هم خود را اسیر گناه نمی‌بینید و هم شکست نخواهید خورد!

۵ـ اختصاص زمان لازم برای ورزش

بسیاری از ما می‌دانیم که انجام ورزش منظم برای کاهش وزن، ضروری است. مشکل اصلی، زمانی بروز می‌کند که سعی می‌کنیم انجام فعالیت‌های ورزشی را در برنامه‌ی شلوغ روزمره‌ی خود بگنجانیم. پنج قدمی که در آینده خواهید آموخت، به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید این کار را به انجام برسانید. روش‌های ورزشی بادی بلیتز عبارتند از:

- **جلسه‌های ورزشی منسجم**

این جلسه‌های ورزشی شامل ورزش‌هایی است که شما می‌توانید هم در خانه، هم در باشگاه ورزشی، یا محیط باز بیرون از منزل انجام دهید این جلسات عموماً حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول می‌کشد و شما باید در هفته، سه جلسه را برای انجام این ورزش‌ها اختصاص دهید.

- **فعالیت‌های فیزیکی روزمره**

آن‌چه در طی روز موجب سوختن انرژی می‌شود، حرکات فیزیکی است. باید روزانه ۱۵ دقیقه را برای انجام این حرکات اختصاص دهید.

ترکیبی از جلسات منظم ورزشی و حرکات روزمره به شما کمک می‌کند تا احساس سلامتی و انرژی بیش‌تری داشته باشید و موجب می‌شود به کاهش وزن و چربی دست یابید. علاوه بر این، در برنامه‌ی بادی بلیتز، ۲۵ دستور غذایی می‌آموزید که علاوه بر این که بهترین راهنما برای شروع یک تغذیه‌ی صحیح و سالم است، همزمان به استفاده از دستور منع نشاسته در طی ۱۴ روز نیز به شما کمک می‌کند.

هر نکته از این کتاب، توسط افراد حقیقی آزمایش شده است؛ کسانی که مانند شما گرفتاری‌های روزمره و فشارهای زندگی خود را داشته‌اند. خواندن داستان موفقیت این افراد موجب خواهد شد در برابر موقعیت‌های ناخواسته‌ای که وزنتان را افزایش می‌دهد، مقاومت کنید.

برای شروع اصلاً دیر نیست!

با فرد[1] آشنا شوید

فرد در دبیرستان یک قهرمان ورزشی بود. او تقریباً در هر تیم ورزشی حضور داشت و یکی از خشن‌ترین و سریع‌ترین بازیکنان راگبی به شمار می‌رفت. وی فردی فعال و قبراق بود و طبیعتاً توجه دیگران را به خود جلب می‌کرد؛ اما پانزده سال بعد همه چیز کمی متفاوت به نظر می‌رسید: فرد انرژی خود را صرف نشستن پشت میز می‌کرد و در طی ساعات کار، ناهاری سرپایی صرف می‌نمود.

هنگام بالا رفتن از یک سربالایی به سرعت دچار گرفتگی تنفس

1. Fred

می‌شد و یقه‌ی بلوز و کمربند شلوارهایش به نظر تنگ می‌آمدند. او مطالب زیادی درباره‌ی بیماری قلبی و چاقی خوانده بود اما خوب، او قهرمان ورزش دبیرستان بود! چنین چیزهایی، افرادی چون او را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد، یا حداقل او این گونه فکر می‌کرد.

حالا با مری[1] آشنا شوید

مری در دوره‌ی دبیرستان از ورزش متنفر بود. او خوره‌ی کتاب خواندن بود و اصلاً نمی‌توانست بفهمد چگونه عده‌ای وقت خود را در زمین سرد و خیس هاکی، آن هم در وسط زمستان سرد و خاکستری هدر می‌دهند. خود او ترجیح می‌داد جایی لم بدهد و یک شکلات گرم با کلوچه بخورد؛ اما پانزده سال بعد همه چیز کمی متفاوت به نظر می‌رسید: گرچه هنوز از ورزش در هوای سرد و نمناک تنفر داشت و هنوز گاه‌گداری از پیراشکی لذت می‌برد، اما تصمیم گرفته بود فعال‌تر باشد.

تا جایی که می‌توانست پیاده‌روی می‌کرد و حتی با این که زمان زیادی برای این کار در اختیار نداشت ـ زیرا که سه فرزند و یک خویشاوند پیر داشت که باید به آن‌ها رسیدگی می‌کرد، پیاده‌روی را کنار نمی‌گذاشت. با این که انرژی زیادی را صرف کارهای روزمره‌ی خانه می‌کرد، به جای استفاده از آسانسور همواره از پله‌ها بالا می‌رفت. مری احساس بهتری داشت، هیچ وقت زمانی که از سربالایی بالا می‌رفت احساس تنگی نفس نمی‌کرد و اندامش متناسب و سالم به نظر می‌رسید.

1. Mary

هیچ وقت برای فعال شدن دیر نیست، در واقع، فعالیت بیش‌تر، در سنین بالاتر بسیار بیش‌تر از روزگار جوانی اهمیت دارد. مطالعات در طی مدت زمان طولانی نشان داده است اگر افراد در سنین بزرگسالی فعال باقی نمانند فعالیت‌های فیزیکی و حرکات ورزشی که در سنین نوجوانی داشته‌اند، اثر مثبت محافظتی در برابر بیماری‌های قلبی، سرطان پستان و اضافه وزن برایشان نخواهد داشت. بنابراین فعال باشید و فعال باقی بمانید. هرچه زودتر فعالیت خود را شروع کنید، اثر محافظتی آن بر سلامتی‌تان سریع‌تر آغاز خواهد شد! هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست!

همان‌گونه زندگی کنید که آرزو دارید!

آیا تاکنون شده است که رژیم لاغری جدیدی را که شروع کرده‌اید، به امید این که بتوانید شلوار جین خوش ترکیبتان را که پنج سال پیش اندازه‌تان بود، دوباره بپوشید فقط هفت روز ادامه دهید؟ یا به خاطر دارید پس از این که یک هفته به باشگاه ورزشی رفتید، روز هشتم، در حالی که طبیعتاً باید برای ورزش می‌رفتید به جای باشگاه ورزشی، خود را در رستوران مورد علاقه‌تان ببینید، در حالی که کلی غذا با نوشابه دلخواهتان را سفارش داده‌اید؟

اگر این داستان‌ها را شبیه زندگی خود می‌بینید، پس برنامه‌ی بادی بلیتز کاملاً مخصوص شماست. بادی بلیتز به شما نشان می‌دهد که کلید موفقیت در رسیدن به وزن مناسب و حفظ آن برای مدت زمان طولانی، چشم‌پوشی و محرومیت از تمام چیزهایی که دوستشان دارید، و سرزنش

و احساس گناه برای این که به غذاهای مورد علاقه‌تان توجه دارید، نیست بلکه ایجاد و تقویت یک تعادل دائمی و هماهنگی در خوردن و ورزش است؛ به طوری که تنها مجبورید در ۸۰ درصد مواقع خود را پیرو برنامه ببینید تا موفق شوید.

به طور خلاصه، بادی بلیتز به شما کمک می‌کند، روش‌هایی را دنبال کنید که اجازه می‌دهد از غذاهایی که دوست دارید، لذت ببرید و تنها برخی فعالیت‌های سالم را که به کاهش وزن و چربی‌های اضافه‌تان کمک می‌کند در برنامه‌ی خود بگنجانید. با پیروی از پنج قدمی که در برنامه بادی بلیتز وجود دارد، شما به این اطمینان دست خواهید یافت که می‌توانید به راحتی با اضافه وزن خداحافظی کنید.

فصل دوم

زندگی با بادی بلیتز

در واقع امروز، تنها قانون حاکم بر زندگی، ارضای هوس‌هایمان در طی بیست و چهار ساعت روز، هفت روز هفته و ۳۶۵ روز سال است. سوپر مارکت‌ها برای اغوای مشتریان خود، رایحه‌ی نان و شیرینی تازه‌ی اجاق‌ها را به درون فروشگاه سوق می‌دهند، غذاهای آماده هر روز بیش‌تر می‌شوند و فروشگاه‌های عرضه‌کننده‌ی غذاهای حاضری[1] آن‌قدر زیاد شده‌اند که کافی است قدم از در خانه بیرون بگذارید تا به یکی از آن‌ها برسید!

جهانی که اکنون در آن زندگی می‌کنیم، به طور دائم ذهن ما را تحریک می‌کند و غدد چشایی‌مان را بیش از آن که نیازمند آن هستیم، برمی‌انگیزد و ما را به نقطه‌ای می‌رساند که تقریباً هر روز در مجاورت سموم ناشی از غذا زندگی کنیم. همزمان، اجتماع‌مان به شکلی پیشرفت می‌کند که ما را قادر می‌سازد هر روز کمتر از پیش فعالیت داشته باشیم. از

1- fast-food

عجایب زندگی مدرن این است که هر روز در تلاش هستیم اختراع جدیدی به دست آوریم تا هر روز کمتر از روز قبل انرژی فیزیکی صرف کنیم.

هر کس می‌داند که عقل سالم در بدن سالم است. موفقیت نه فقط برای امروز بلکه برای آینده، در گروی داشتن بدن و روحی سالم است، اما به نظر می‌رسد رسیدن به این هدف غیرممکن باشد. شاید معتقدید این تصور درست است که یا باید زندگی با غذاهای پرکالری و چاشنی‌دار را انتخاب کرد یا برگه‌ای هویج و کاهو. می‌دانم که گرچه مایلیم سالم و تندرست باقی بمانیم، اما زندگی فقط با هویج و کاهو هم چندان جذاب به نظر نمی‌رسد. پس شاید به ناچار باید برای کاهش وزنمان به ساعات خسته کننده و طولانی ورزش در باشگاه‌های ورزشی پناه بریم.

اما این همه ورزش هم تنها به اندازه‌ی یکی از شکلات‌هایی که در طی روز خورده‌ایم کالری می‌سوزاند! فقط همین! کافی است به خانه برسید و یک پیتزا سفارش دهید و جلوی تلویزیون بنشینید.

اما در واقع، زندگی سالم به این معنا نیست که شکلات و نوشابه را فراموش کنید. برنامه‌ی بادی بلیتز به شما خواهد آموخت که می‌توانید در بهترین شکل ممکن باشید، در حالی که هنوز به همان صورت که آرزو دارید زندگی می‌کنید.

نکته‌ی اصلی، در ایجاد چند تغییر جزیی است. تنها کافی است که بدانید روش‌های بادی بلیتز را چگونه به کار ببندید. به طور خلاصه، تنها باید چند نکته را بیاموزید؛ آن‌گاه هم می‌توانید کیک نوش جان کنید و هم لباس مناسب و دلخواهتان را بپوشید!

رژیم غذایی خود را اصلاح کنید

اولین نکته‌ای که باید در برنامه‌ی بادی بلیتز رعایت کنید، توجه به رژیم غذایی است. این نکته از اهمیت بسیاری برخوردار است که بتوانید مواد مورد نیاز و ضروری بدن خود را در یک رژیم غذایی درست، از مواد غذایی درست و بامیزانی درست دریافت کنید.

یک رژیم غذایی خوب شامل غذاهایی است که از هر چهار نوع گروه غذایی اصلی تهیه شده باشد. این گروه‌های غذایی عبارتند از:

- کربوهیدرات‌ها
- پروتئین‌ها
- چربی‌ها
- آب

کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها درواقع ستون فقرات رژیم غذایی ما را شکل می‌دهند. میوه‌ها، سبزیجات، شکرهای ساده مانند بیسکوئیت‌ها و کیک‌ها، همچنین نشاسته‌هایی از قبیل سیب‌زمینی، برنج و نان، همه کربوهیدرات هستند. غذاهای پرکربوهیدرات برای بدن منبع اولیه‌ی سوخت یعنی گلوکز را تأمین می‌کنند. گلوکز نوعی شکر است که بدن می‌تواند به راحتی از آن استفاده کند. زمانی که درباره ی قند خون صحبت می‌کنیم، درواقع منظورمان میزان گلوکز موجود در خون است. گلوکز می‌تواند در کبد به شکل گلیکوژن ذخیره شود و این همان منبع اصلی سوخت برای کار

ماهیچه‌ها، سیستم عصبی و مغز است. در قدم اول بیش‌تر راجع به کربوهیدرات‌ها و نشاسته صحبت خواهیم کرد.

پروتئین‌ها

پروتئین‌ها برای ترمیم بافت‌های بدن ضروری اند. این مواد برای سلامتی ما لازمند، زیرا که از بخش‌های سازنده سلول‌های بدن به شمار می‌آیند. در رژیم غذایی، یک ذخیره دائمی از مواد پروتئینی لازم است تا کاهش وزنی را که در بدن رخ می‌دهد، جبران کند.

پروتئین‌ها از واحدهای کوچک‌تری به نام اسیدهای آمینه ساخته می‌شوند، اما تمام پروتئین‌ها دارای همه‌ی اسیدهای آمینه‌ی ضروری که بدن لازم دارد، نیستند. به همین دلیل افراد گیاهخوار باید اطمینان حاصل کنند رژیم غذایی‌شان دارای انواع مختلفی از منابع پروتئینی است که می‌تواند طیف کاملی از پروتئین‌های ضروری بدن را فراهم کند.

پروتئین‌ها را می‌توان به دو گروه تقسیم کرد: فرآورده‌های لبنی، شامل پنیر، ماست، تخم‌مرغ، و منابع غیرلبنی که به گوشت قرمز، ماهی، مرغ، به اضافه‌ی انواع لوبیا اطلاق می‌شود. مهم‌ترین نقش پروتئین‌ها در بدن، ترمیم بافت‌های آسیب دیده است و به همین علت برای بدن بسیار دشوار خواهد بود که به جای چربی، پروتئین اضافی را در بدن ذخیره کند.

چربی‌ها

چربی‌های رژیم غذایی ما از منابع گوناگونی تامین می‌شوند و

روش‌های گوناگونی نیز برای تعریف آن‌ها وجود دارد. اما ساده‌ترین روش آن است که آن‌ها را به دو گروه قابل مشاهده و غیرقابل مشاهده تقسیم کنیم. چربی‌های قابل مشاهده همانطور که از اسمشان پیداست، غذاهایی هستند که به راحتی می‌توانیم ببینیم از چربی ساخته شده‌اند. پنیر، کره، انواع روغن و خامه مثال‌های خوبی برای چربی‌های قابل مشاهده‌اند. چربی‌های غیرقابل مشاهده، غذاهایی هستند که قسمت زیادی از آن‌ها را چربی تشکیل می‌دهد، با این حال ممکن است ما از وجود آن آگاه نباشیم مانند، نارگیل، آواکادو و زرده‌ی تخم‌مرغ.

به طور کلی، چربی‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند: اشباع شده[1] و اشباع‌نشده[2]. چربی‌های اشباع شده، چربی‌های غیرضروری هستند، زیرا نه تنها نقش سالم‌سازی در بدن را ایفا نمی‌کنند، بلکه خطر ابتلا به بیماری قلبی را نیز بالا می‌برند؛ در حالی که چربی‌های اشباع نشده مثل چربی‌های امگا ۳ و امگا ۶، برای بدن ضروری‌اند زیرا نقش مثبتی در بدن ایفا می‌کنند. هر نوع چربی، چه ضروری و چه غیرضروری، همگی منابع غنی از انرژی هستند. به قدم سوم توجه کنید تا جزییات بیش‌تری درباره‌ی چربی‌ها بدانید.

آب

آب یکی از مواد مغذی است که امروزه بیش از هر ماده دیگری در رژیم غذایی ما از آن یاد برده شده است. آب حدود ۶۰ درصد از کل وزن بدن ما

1. Monounsaturated 2. Polyunsaturated

را تشکیل می‌دهد و در هر واکنش ساده‌ی شیمیایی بدن شرکت دارد. اگر آب کافی ننوشید، محیط مناسب و لازم را برای سلامت و کارآمدی سلول‌های بدن فراهم نخواهید کرد؛ در نتیجه بدن نمی‌تواند به شکل مناسبی عمل کند. نوشیدن روزانه حداقل هشت لیوان آب بسیار مهم است زیرا این مسأله دقیقاً در احساسات شما و نحوه‌ی عملکرد بدنتان موثر خواهد بود. به قدم دوم توجه کنید تا جزییات بیش‌تری در این‌باره بدانید.

تعادل صحیح را در بدن خود به وجود آورید

برای این که به یک رژیم غذایی متعادل دست یابید، باید از انواع مختلفی غذا که از همه‌ی گروه‌های اصلی غذایی تهیه شده باشد، میل کنید. در تمام قدم‌های بادی بلیتز جزییات دیگری در این باره خواهید آموخت. کربوهیدرات‌ها باید ستون فقرات رژیم غذایی شما را بسازند، به ویژه میوه‌ها و سبزیجات و نشاسته‌هایی که از غلات کامل تهیه شده باشند.

البته نباید در دام این باور غلط گرفتار شوید که خوردن مقدار زیادی از انواع نشاسته‌ی تهیه شده از غلات کامل، به این دلیل که چربی زیادی ندارد، برایتان مجاز خواهد بود و می‌توانید هر چه بخواهید از آن‌ها بخورید؛ زیرا با این که ممکن است چربی این مواد غذایی کم باشد اما حاوی کالری هستند. پروتئین‌ها بخش کوچک‌تری از رژیم غذایی و چربی‌ها نیز کوچک‌ترین سهم آن را تشکیل دهند.

بســیاری از غـذاهـا حـاوی انـواع مـختلفی از پـروتئین‌ها، چـربی‌ها و کربوهیدرات‌ها هستند، گرچه میزان آن‌ها با ترکیب‌های مختلف، از هر غذا تا غذای دیگر، متفاوت است. از این رو ما ترجـیح مـی‌دهیم غـذاهـا را بـر اساس گروه‌های اصلی غذایی بسنجیم.

اگر شما کالری زیادی از هر کدام از این گروه‌های اصلی غذایی، نه فقط چربی، دریافت کنید بی‌تردید مبتلا به اضافه وزن و چـربی افـزوده بـدن خواهید شد. درست است که برخی از مواد مغذی، اعمال مشخصی در بدن ایفا می‌کنند اما پس از آن که این اعمال را انجام دادند، کالری‌های اضافی به سادگی به شکل چربی درون سلول‌های چربی ذخیره می‌شوند.

هر کدام از گروه‌های اصلی غذایی، میزان مشخصی از کـالری در بـدن ایجاد می‌کنند. کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها حاوی چهار کالری در هر گرم و چربی‌ها حاوی نُه کالری در هر گرم هستند. لازم نیست انیشتن باشیم تا بتوانیم دریابیم که اگر می‌خواهیم به تعادل مناسبی از وزن و چربی در بدن برسیم باید به ترکیب غذاهای موجود در رژیم غذایی‌مان نگاهی بیندازیم و بدانیم مقدار کل کالری که مصرف کرده‌ایم چه‌قدر است.

متأسفانه هیچ غذای معجزه‌آسایی وجود ندارد که بتوان با خوردن آن لاغر شد و باید بدانید ترکیب کلی آنچه که در روز می‌خوریم بـرای حـفظ سلامتی و همچـنین کـنترل وزن و چربی بسیار مهم است. برنامه‌ی بادی بلیتز به شما نشان مـی‌دهد کـه بـا کـمی آگـاهی مـی‌توانـید هـر چـه کـه می‌خواهید، بخورید و همچنان به هدف خود که کاهش وزن و چربی بدن است، نزدیک شوید.

نوع مواد غذایی	شکل ماده	نمونه‌های اصلی	کالری در هر گرم	عملکرد در بدن	چه زمان (چه مقدار)	نظر بادی بلیتز
کربوهیدرات	میوه	سیب، پرتقال، گلابی	۴ N.B میوه‌ها و سبزیجات حاوی میزان زیادی آب هستند، بنابراین میزان کالری در آن‌ها پایین است.	فراهم آوردن مواد معدنی و ویتامین	حداقل پنج وعده در روز (به قدم اول برای اطلاعات بیش‌تر مراجعه کنید.) تمام این مقدار از میوه یا سبزی را یکجا مصرف نکنید تا دچار مشکلات روده‌ای نگردید.	اغلب مردم میزان کمی از این مواد میل می‌کنند.
	سبزیجات	گوجه‌فرنگی، هویج، کلم	۴	فراهم آوردن مواد معدنی و ویتامین	حداقل پنج وعده در روز (به قدم اول مراجعه کنید).	اغلب مردم میزان کمی از این مواد میل می‌کنند.

ادامه جدول در صفحه بعد ←

← ادامه جدول از صفحه قبل

	نشاسته‌ها	نان، ماکارونی، برنج، سیب‌زمینی	۴	منبع خوبی برای سوخت بدن برای استفاده در طی روز	سه تا چهار وعده در روز ـ زمان صرف این وعده‌ها را در هنگام صبحانه و ناهار تعیین کنید تا بتوانید میزان انرژی را با صرف مقدار انرژی متعادل سازید. از صرف این مواد غذایی در وعده‌های شب بپرهیزید.	اغلب مردم به اشتباه مقدار زیادی از این مواد غذایی استفاده می‌کنند، زیرا احساس می‌کنند انرژی لازم را برایشان فراهم می‌کند و آن‌ها را چاق نمی‌سازد. دست و دلبازی در خوردن این مواد غذایی بر مقدار کل کالری مصرفی می‌افزاید و در نهایت به افزایش وزن و چربی بدن منجر خواهد شد.

ادامه جدول در صفحه بعد ←

→ ادامه جدول از صفحه قبل

	قندها	عسل، شیرینی، شربت، مربا	۴	با افزودن قند در جریان خون، انرژی فوری ایجاد می‌کند ولی مقدار آن به سرعت سقوط می‌کند.	مصرف این مواد را به حداقل برسانید. سعی کنید قند را از منابع طبیعی چون میوه‌ها تأمین کنید.	در ساعات چهار تا شش بعدازظهر، اشتهای کاذبی برای خوردن شیرینی به وجود می‌آید که موجب می‌شود مصرف این قندهای ساده افزایش یابد.
پروتئین	محصولات لبنی / گوشت، ماهی، حبوبات	شیر، پنیر، تخم‌مرغ، ماست	۴	سلول‌های حیاتی را در بدن ترمیم می‌کند، منبع کلسیم	سعی کنید یک وعده پروتئین در هر وعده‌ی غذایی میل کنید.	خیلی مصرف نکنید. مراقب بالا رفتن چربی خون‌تان باشید.
		ماهی، مرغ، غلات، دانه‌های خوراکی	۴	سلول‌های حیاتی را در بدن ترمیم می‌کند		پروتئین را هنگام ناهار با میزان مساوی از نشاسته میل کنید تا نیروی کافی برای عصر برایتان فراهم آورد.

ادامه جدول در صفحه بعد ←

← ادامه جدول از صفحه قبل

چربی	ضروری	چربی‌های اشباع نشده‌ی روغن نباتی و روغن ماهی	۹	به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند و از بیماری قلبی جلوگیری می‌نماید.	این نوع چربی باید بیش‌ترین منبع چربی مورد نیازتان را تشکیل دهد.	چربی‌های قابل مشاهده را به حداقل برسانید و سه وعده ماهی در هفته بخورید.
	غیرضروری	چربی‌های اشباع شده‌ی پنیر، خامه، کره، مارگارین، غذاهای آماده و پردازش‌شده	۹	احتمال گرفتگی رگ‌ها را افزایش می‌دهد.	مصرف آن را به حداقل برسانید.	این نوع چربی را به میزان فراوان در وعده‌های غذاهای پردازش شده، به ویژه غذاهای حاضری می‌یابید.
آب	آب معمولی / آب معدنی			ضروری برای متابولیسم بدن	حداقل ۲ لیتر در روز	خود را به نوشیدن مقدار زیادی آب در روز عادت دهید.

کاهش چربی در بدن

راستی چرا بدن بیش از حد چربی ذخیره می‌کند؟ چه بخواهیم چه نخواهیم، همه‌ی ما در بدن خود چربی داریم. هر کدام از ما با ۲۳ بیلیون سلول چربی متولد می‌شویم و هر کدام از این سلول‌های چربی توانایی این را دارند که بزرگ‌تر و بزرگ‌تر گردند و یا بر عکس، به همان اندازه کوچک و کوچک‌تر شوند. مسلماً میزان مشخصی از چربی برای بدن ما ضرورت دارد و به آن شکل و گرما می‌بخشد و مانند عایق برای آن عمل می‌کند اما مشکل آن جایی بروز می‌کند که ما شروع به ذخیره‌ی چربی‌های زیادی در بدن می‌کنیم و این پدیده فقط به دنبال پرخوری و کمی تحرک به وجود می‌آید.

زمانی که سن ما بالاتر می‌شود، پرهیز از فرآیند ذخیره‌ی چربی اضافی، به دلیل ایجاد تغییرات متابولیسم غیرممکن است. از این رو، چاره‌ای جز این نداریم که با کنترل رژیم غذایی و افزایش میزان فعالیت بدنی خود به کاهش ذخایر چربی بپردازیم و به حفظ سلامتی خود کمک کنیم. البته سلول‌های چربی ناپدید نمی‌شوند، اما میزان چربی داخل آن‌ها کم شده و اندازه‌شان کوچک می‌شود. بنابراین اندازه‌ی سلول‌های چربی بستگی مستقیم به نحوه‌ی غذا خوردن و مقدار ورزشی دارد که در طی روز انجام می‌دهیم. برنامه‌ی بادی بلیتز تمام روش‌های لازم را برای این که از چربی بدن خود بکاهید، وزن‌تان را کم و از چاقی برای همیشه خداحافظی کنید، در خود دارد!

چگونه می‌توانیم از اندازه‌ی سلول‌های چربی خود بکاهیم؟

متأسفانه اگر مقدار زیادی کالری، بیش از آنچه که نیاز داریم، مصرف کنیم سلول‌های چربی بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند. گرچه سلول‌های چربی ذاتاً به شکلی نیستند که تقسیم سلولی انجام دهند و تعدادشان افزایش یابد، اما اگر ما پرخوری کنیم و میزان قابل ملاحظه‌ای بر وزن‌مان افزوده شود (۱۵ تا ۲۰ کیلوگرم)، سلول‌های چربی بزرگ‌تر می‌شوند و تقسیم می‌گردند و می‌توان گفت دراین حالت چربی سر تا پای شما را پوشانده و چهره و اندامتان را تغییر می‌دهد.

در این صورت، شما بیش از دیگران مستعد ذخیره‌ی چربی خواهید بود. شاید این توضیح به شما کمک کرده باشد تا دریابید چرا، گاهی وقتی به دوستانتان نگاه می‌کنید به نظر می‌رسد آن‌ها با تلاش اندکی به وزن دلخواه می‌رسند، در حالی که تقلاهای فوق‌العاده‌ی شما انگار بیش‌تر بر مقاومت بدن‌تان می‌افزاید. در چنین شرایطی، مسلم است که برای رسیدن به هدف خود نیاز دارید مدت طولانی‌تری را در نظر بگیرید.

مؤثرترین راه برای کاهش سایز سلول‌های چربی‌تان، کاهش مصرف کالری روزانه است. برای رسیدن به این منظور، می‌توان از ترکیبی از تغذیه‌ی صحیح و فعالیت‌های فیزیکی بهره گرفت (به قدم اول از پنج قدم برنامه‌ی بادی بلیتز مراجعه کنید). برای این که سلول‌های چربی کوچک‌تر شوند باید از میزان مصرف کالری‌تان، ۳۵۰۰ کالری در هفته کم کنید. در اولین نگاه، این روش چندان جالب به نظر نمی‌رسد، اما باید بدانید با کاهش این میزان از کالری، رسیدن به هدف کاهش وزن به آهستگی و با پایداری صورت می‌گیرد. کاهش ۳۵۰۰ کالری در هفت روز به این

معناست که شما باید در هر روز به اندازهٔ ۵۰۰ کالری، از مجموع کالری که به طور طبیعی در روز مصرف می‌کردید، کم کنید.

اگر این ۵۰۰ کالری را بین فعالیت‌های فیزیکی منسجم روزانه و برنامه‌ی غذایی خاص بادی بلیتز تقسیم کنید، این کاهش بسیار راحت صورت خواهد گرفت. همچنان که در طول مطالعه‌ی این کتاب خواهید دید، با پیروی از این برنامه رسیدن به این حد از کاهش کالری، به شکلی مؤثر و آسان عملی خواهد بود. علاوه بر این، همچنان قادر خواهید بود به زندگی دلخواه خود، با آرامش خیال، ادامه دهید. محدودیت‌های زندگی در این برنامه، تنها به معنای تأکید بیش‌تر بر برخی روش‌ها، در زمان‌های خاص خواهد بود.



راه‌های موجود برای کسر ۵۰۰ کالری در روز

فعالیت‌های بدنی روزانه: مانند پیاده‌روی تا محل کار و یا استفاده از پله‌ها به جای پله‌برقی یا آسانسور = ۱۰۰ کالری

ورزش منسجم: پیاده‌روی تند به اندازه ۱۵۰۰ متر = ۱۰۰ کالری

تغذیه: حذف نشاسته از وعده‌ی غذایی عصرانه و شام، جایگزین کردن یک وعده برنج با دو وعده سبزیجات (علاوه بر وعده‌های اصلی سبزی) = ۲۰۰ کالری

جایگزین کردن میان وعده‌ی عصرانه: یک سیب به جای دو برش نان و مربا = ۱۰۰ کالری

چرا هرچه مسن‌تر می‌شویم سریع‌تر چاق می‌گردیم؟

به راستی هر چه مسن‌تر می‌شویم بیش از پیش و سریع‌تر از قبل بر وزن مان افزوده می‌شود. این مشکل ناشی از چند مسأله است:

۱ـ میزان متابولیسم

پس از سن ۳۰ سالگی اگر به راستی فعال نباشیم، در هر دو سال به میزان ۱۵۰ تا ۲۵۰ گرم از حجم توده‌ی ماهیچه‌ای کاسته خواهد شد. بنابراین، اگر شما در سن بیست سالگی ۶۰ کیلوگرم وزن داشته باشید و در سن پنجاه سالگی هم هنوز همان ۶۰ کیلوگرم باشید، بدان معنا خواهد بود که چون ورزش نکرده‌اید سایز لباس‌تان دو شماره بالاتر رفته است، به همین سادگی! شما همان حجم از ماهیچه را که از دست داده‌اید بر چربی

بدن افزوده‌اید.

چربی حجم و فضای بیش‌تری اشغال می‌کند و به همین دلیل، لباس‌هایتان تنگ‌تر می‌شوند و سایز آن‌ها بالا می‌رود. ماهیچه‌هایی که فعال هستند کالری بیش‌تری می‌سوزانند، بنابراین اگر شروع به کاهش حجم ماهیچه کرده‌اید، برای انجام فعالیت‌های روزانه به کالری کم‌تری نیاز دارید. استفاده از همان میزان کالری که در سن ۲۰ سالگی مصرف کرده‌اید در سن پنجاه سالگی، بدان معناست که ما کالری زیادی نمی‌سوزانیم بلکه آن را به چربی تبدیل می‌کنیم. این روند، سلامتی ما را به خطر می‌اندازد و ما را از اندام و لاغری خود سرخورده و ناامید می‌کند.

۲ـ هورمون‌ها

در آستانه‌ی سن یائسگی، خانم‌ها، وارد دوره‌ای می‌شوند که به آن دوره قبل از یائسگی می‌گویند. در این زمان، تغییراتی در هورمون‌ها رخ می‌دهد که بدن را برای جذب و ذخیره چربی بسیار مستعدتر می‌کند.

۳ـ استرس

بله، استرس ما را چاق می‌کند! زمانی که ما به مدتی طولانی در معرض استرس‌های مزمن از قبیل کار زیاد یا استرس‌های احساسی چون از دست دادن همسر یا حتی تغییر محل زندگی قرار می‌گیریم، تغییراتی در متابولیسم بدن‌مان رخ می‌دهد که ترشح هورمون‌ها را بالا می‌برد. اگر این استرس‌ها ادامه یابد، در مدت زمان طولانی، بدن تحریک می‌شود تا

چربی زیادی را در اطراف شکم جمع کند. تحقیقات نشان داده است ذخیره‌ی چربی در این محل افراد را به راستی در معرض خطر بیش‌تری نسبت به بیماری قلبی قرار می‌دهد.

گرچه این اخبار تا حدودی دلهره‌آور و ناراحت‌کننده به نظر می‌رسد، اما بهترین راه برای کنترل این مسأله این است که هر چه سریع‌تر فعالیت فیزیکی خود را بیش‌تر کنید، همین امروز! پیروی از برنامه‌های ورزشی سازمان‌یافته و فعالیت‌های فیزیکی روزانه، هر دو فوراً تغییرات مثبتی بر سلامتی و توانایی شما در کنترل وزن‌تان خواهد داشت. به قدم چهارم مراجعه کنید تا در این رابطه اطلاعات بیش‌تری به دست آورید.

چرا برخی افراد زودتر از دیگران چربی از دست می‌دهند؟

همه‌ی افراد به یک شکل و به یک میزان وزن و چربی خود را از دست نمی‌دهند. ما همه با هم تفاوت داریم؛ چندین عامل وجود دارد که می‌تواند بر میزان کاهش وزن و چربی بدن تأثیر داشته باشد:

۱ـ میزان سوخت و ساز

۲ـ تاریخچه رژیم غذایی

۳ـ تاریخچه‌ی فعالیت بدنی

۴ـ الگوهای غذایی

۵ـ طرح فعالیت ورزشی

میزان و شدت سوخت و ساز

همانطور که قبلاً نیز شرح دادیم، با بالا رفتن سن‌مان حجم توده‌ی ماهیچه‌ای ما شروع به کاهش می‌کند و میزان و سرعت سوخت و ساز بدن ما نیز کاهش می‌یابد؛ این بدان معناست که ما کالری کمتری می‌سوزانیم. تصور کنید بیست سال دارید و روی یک صندلی نشسته‌اید و حال در نظر بگیرید ۵۰ سال دارید و روی صندلی نشسته‌اید. بدانید حتی اگر هنوز و هر روز همان فعالیت‌ها را نیز داشته باشید، اگر حجم ماهیچه‌ای خود را بالا نبرده باشید، در سن ۵۰ سالگی، در حالی که روی صندلی نشسته‌اید کالری کمتری می‌سوزانید تا سن ۲۰ سالگی!

نکته: فعالیت فیزیکیِ خود را از هم‌اکنون بیش‌تر کنید! قدم چهارم در برنامه‌ی بادی بلیتز به شما کمک می‌کند تا سرعت سوخت و ساز بدن‌تان با برنامه‌های ورزشی سازمان‌یافته افزایش یابد.

تاریخچه رژیم غذایی

اگر از آن دسته کسانی بوده‌اید که مرتب رژیم‌های لاغری گوناگون را امتحان کرده و هر رژیم غذایی را که در بازار عرضه شده است پی گرفته‌اید، مسلماً بارها و بارها لاغری‌های زودگذر و اضافه‌وزن‌های پی در پی را تجربه کرده‌اید و اگر مدت طولانی است که این روش را ادامه می‌دهید کاهش وزن برایتان دشوارتر خواهد بود. احتمالاً خود نیز در پی تجربه‌های متعددتان این نکته را دریافته‌اید.

به طور مثال، در هر اسفند ماه و هنگام نزدیک شدن به ایام عید، شما

احتمالاً به یکی از رژیم‌های لاغری پناه می‌برید و به آنچه می‌خواهید می‌رسید، اما به تدریج می‌بینید که عقربه‌ی ترازو نشان‌دهنده‌ی آن نتیجه‌ای که می‌خواستید نیست. دلیل این امر این است که بدن به مرور خود را با افزایش و کاهش وزن که بارها رخ می‌دهد تطبیق می‌دهد و بدین شکل، سوخت و ساز بدن ما فعالیت موثر خود را متوقف کرده و به جای این که وزن کم کند در واقع بر میزان چربی خود می‌افزاید.

نکته: میزان دریافت کالری و چربی خود را از همین حالا تثبیت کنید. پنجمین قدم از برنامه‌ی بادی بلیتز به شما نشان خواهد داد چگونه می‌توانید میزان دریافت مواد غذایی را کنترل کنید، در حالی که هنوز به همان زندگی دلخواه خود ادامه می‌دهید.

تاریخچه ورزشی

برای کاهش وزن و کاستن حجم چربی بدن نیازمند ورزش منظم هستید. اگر هنگامی که جوان‌تر بوده‌اید فعالیت ورزشی داشته‌اید، از این امتیاز برخوردار هستید که ماهیچه‌های شما دارای حافظه‌ی ورزشی هستند و آن را به خاطر دارند این بدان معناست که حتی اگر مدتی نیز ورزش نکرده باشید، ماهیچه‌هایتان قادر خواهند بود موثرتر و سریع‌تر به ورزشی که آغاز می‌کنید، پاسخ گویند. اما حتی اگر در زمان جوانی هم فعالیت ورزشی نداشته‌اید، هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست.

شروع فعالیت ورزشی و حفظ این فعالیت به شما کمک خواهد کرد به کاهش حجم چربی دست یابید و به همان میزان برای خود، سپری

محافظ در برابر بیماری‌ها بسازید.

نکته: همین امروز فعالیت فیزیکی خود را آغاز کنید. قدم چهارم برنامه‌ی بادی بلیتز به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید فعالیت فیزیکی روزمره‌ی خود را افزایش دهید.

الگوهای غذایی

بسیار ساده است، هر چه الگوهای غذایی‌تان نامنظم‌تر و آشفته‌تر باشد، کاهش وزن سخت‌تر خواهد بود و هر چه این آشفتگی‌ها مدت بیش‌تری به طول انجامیده باشد، تلاش برای کاهش وزن ناامیدکننده‌تر به نظر می‌رسد. بدن به طور طبیعی خود را هر هفت تا هشت روز یک بار تنظیم می‌کند. اگر در طی این هفت ـ هشت روز، یک روز پرخوری کنید و روز بعد گرسنگی بکشید تا پرخوری روز قبل را جبران نمایید، بدن مقاومت نشان می‌دهد و شما وزن و چربی خود را از دست نخواهید داد.

برای کاهش چربی بدن، و برای این که به راستی بتوانید تغییرات عمده‌ای در شکل بدن خود ببینید، نیازمند یک الگوی غذایی سالم و متعادل هستید که همواره و به طور مداوم ادامه داشته باشد.

نکته: از قانون منع نشاسته و کاهش مصرف چربی بهره گیرید و در این امر پایدار باشید! قدم اول، سوم و پنجم به شما در کنترل رژیم غذایی‌تان، با توجه به هر نوع روش زندگی که دارید، کمک می‌کند.

الگوی فعالیت‌های ورزشی

اگر با دلسردی به خود می‌گویید من که تقریباً همیشه ورزش می‌کنم و به باشگاه ورزشی می‌روم، در طی روز نیز فعال هستم اما باز هم لاغر نمی‌شوم، ممکن است این دلسردی را به این دلیل تجربه می‌کنید که:

- شما تنوع کافی را در برنامه‌ی ورزشی خود ندارید و بدن‌تان را با کاری که به یک شکل، هر روز انجام می‌دهید تطبیق داده و عکس‌العمل لازم را نشان نمی‌دهد.
- به قدر کافی در طی فعالیت‌های فیزیکی روزانه خود تلاش نمی‌کنید و بدن خود را به قدر کافی تحت تأثیر فشارهای فیزیکی قرار نداده‌اید تا کاهش وزن را تجربه کنید.

نکته: میزان فعالیت فیزیکی خود را در قدم چهارم بررسی کنید و به اندازه‌ی لازم به تلاش و فعالیت بپردازید. این بررسی، تصویر بهتری از چگونگی و میزان فعالیت ورزشی که باید داشته باشید تا انرژی را به شکل موثر بسوزاند به شما نشان می‌دهد.

در چه جایی از بدن‌تان چربی ذخیره می‌کنید

شاید تاکنون از توجه به این نکته شگفت‌زده شده‌اید که چرا به نظر می‌رسد برخی از ما تمام چربی بدن‌مان را در باسن و ران‌ها ذخیره می‌کنیم در حالی که عده‌ای، با این که بازوها و پاهای لاغری دارند بیش‌تر چربی بدن را دور تا دور شکم جمع کرده‌اند؟ این نحوه‌ی تجمع چربی

مستقیماً بستگی به دو نوع هورمون اصلی در بدن دارد. این هورمون‌ها، لیپوپروتئین لیپاز، LPL و هورمون حساس به لیپاز HSL هستند که مستقیماً بر جایی که چربی‌ها را ذخیره می‌کنیم با چگونگی آزاد شدن آن‌ها در جریان خون و سوخته شدنشان اثر دارد. بهتر است بدانید میزان LPL و HSL در بین زنان و مردان کاملاً تفاوت دارد، همچنین مقدار آن در افراد مختلف یا مناطق گوناگون بدن متفاوت است.

مردان بیش‌تر مستعد تجمع LPL در شکم و HSL کمتر در قسمت‌های پایین‌تر و منطقه‌ی باسن هستند. چنین حالتی اغلب شکل سیب را به مردان چاق می‌بخشد. در این افراد، چربی افزایش یافته در منطقه‌ی شکم تجمع خواهد یافت. اما زنان LPL بیش‌تری در باسن و پشت بازوها دارند و HSL کمتری در قسمت بالایی بدن‌شان یافت می‌شود. این حالت معمولاً شکل گلابی به اندام خانم‌های چاق می‌بخشد. زمانی که خانم‌ها وزن خود را کاهش می‌دهند، اغلب هنوز LPL زیادی در باسن دارند و به همین دلیل باز هم شکل گلابی را در اندام خود حفظ می‌کنند.

بنابراین، بیش‌ترین تلاش ما در این جهت خواهد بود که HSL بیش‌تری به وجود آوریم و یکی از بهترین روش‌ها برای این منظور، ورزش خواهد بود. ورزش‌های ایروبیک کاهش دهنده‌ی وزن، چون پیاده‌روی تند، دویدن و نرمش‌های ایروبیک، بهترین شکل از ورزش‌هایی هستند که می‌توانید انتخاب کنید. شنا گرچه یک ورزش ایروبیک است اما تحقیقات نشان داده است که اثر کمتری بر کاهش وزن دارد زیرا که

سوزاننده‌ی کالری نیست. علاوه بر این، شنا LPL را افزایش می‌دهد. LPL بر کاهش دمای مرکزی بدن موثر است و بنابراین بدن‌مان را تحریک می‌کند که بیش‌تر بخوریم.

برنامه‌ی بادی بلیتز به شما کمک می‌کند تا وزن و حجم چربی بدن‌تان را کاهش دهید و شما را به شکلی آموزش می‌دهد که بتوانید کنترل وزن‌تان را در طولانی مدت در اختیار بگیرید.

توجه به این نکته نیز لازم است که پس از کاهش وزن آنچه به دست می‌آورید کاملاً بستگی به ترکیب و شکل طبیعی بدن خودتان دارد و نباید یک تصویر خیالی از خود در ذهن داشته باشید! برنامه‌ی بادی بلیتز قول نمی‌دهد که شما را به نتایج خیالی و نادرست مورد نظرتان برساند، اما به شما کمک می‌کند تا ظاهر و ترکیب اندام خود را به شکلی تقویت کنید و بهبود بخشید که در بهترین شکل ممکن قرار گیرد، همچنین به شما کمک می‌کند تا وزن‌تان را کاهش داده و از حجم توده‌های چربی بدن‌تان بکاهید و در نهایت این نتیجه را حفظ کنید!

چرا اندازه‌گیری چربی بدن اهمیت دارد؟

هنگامی که روی ترازو می‌ایستیم، به طور کلی وزن تمام بدن را اندازه‌گیری می‌کنیم که شامل بافت ماهیچه‌ای (که آن را به نام حجم توده‌ی ماهیچه‌ای یا غیرچربی نیز می‌شناسند) و بافت چربی است (همان توده‌های چربی). ماهیچه متراکم‌تر از چربی است بنابراین اگر به وزن مساوی از ماهیچه و چربی نگاه کنید می‌بینید که چربی حجم بیش‌تری را

اشغال کرده است. مقدار چربی که ما در بدن خود داریم به راستی در شکل بدن و میزان سلامتی‌مان موثر است. خواندن عددی که ترازوهای معمولی خانگی به ما نشان می‌دهند به این معناست که وزن کلی بدن ما چیست ـ شامل چربی، ماهیچه‌های بدن و سایر بافت‌ها چون استخوان ـ اما به ما نمی‌گوید واقعاً میزان چربی‌مان چقدر است در حالی که این چربی‌های اضافی بدن است که به راستی ما را در معرض بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، دیابت و برخی از انواع سرطان قرار می‌دهد. با اندازه گیری چربی بدن نه تنها تصویر دقیق‌تری از وزن بدن به دست می‌آوریم و درمی‌یابیم که واقعاً چه قدر چربی داریم، بلکه متوجه خواهیم شد در چه موقعیتی از سلامتی جسمانی به سر می‌بریم.

بررسی و اندازه گیری حجم چربی بدن به راستی موجب خواهد شد که سلامتی‌مان را حفظ کنیم و اطمینان داشته باشیم که از حجم چربی بدن‌مان کاسته و بر حجم ماهیچه‌ای آن افزوده خواهد شد.

چگونه می‌توانم بفهمم که میزان چربی بدنم چقدر است؟

چربی بدن را می‌توان به روش‌های گوناگون اندازه گیری کرد. یکی از این روش‌ها این است که از قطرسنج استفاده کنیم. معمولاً گیره‌های قطرسنج را می‌توان در چهار جهت بدن قرار داد.

اما احتمالاً بهترین و قابل اطمینان‌ترین روش برای سنجیدن تراکم چربی، استفاده از مونیتورهای نشان‌دهنده‌ی حجم چربی است. می‌توان به جای استفاده از ترازوی معمولی خانگی از این مونیتورها بهره گرفت. با

دانستن دانسیته‌ی چربی، بلندی قد و توجه به جنسیت نیز می‌توان با کمک فرمول خاصی درصد چربی بدن را تخمین زد.

جایگزین کردن یک مونیتور چربی‌سنج به جای ترازوی خانگی تصویر دقیقی از آن چه که در بدن‌تان رخ می‌دهد، در اختیارتان خواهد گذاشت. شما بدین شکل می‌توانید اطلاعات بیش‌تری از تمام بدن خود مثل وزن کل، توده‌ی ماهیچه‌ای و حجم بافت چربی در اختیار داشته باشید. هم‌اکنون مونیتور چربی‌سنج را می‌توان به راحتی از بازار تهیه نمود.



چه میزان چربی باید داشت؟

همه‌ی ما به مقداری چربی نیازمندیم. میزان بسیار ناچیز چربی ما را

در معرض خطر ناباروری و قطع قاعدگی قرار می‌دهد، حالتی که به آن آمنوره می‌گویند. میزان زیاد چربی نیز با افزایش خطر بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، دیابت و برخی از سرطان‌ها همراه خواهد بود. اما بالاخره اندازه‌ی چربی مورد نیاز ما چه قدر است؟ در واقع این شکل و نوع اندام شماست که تعیین می‌کند درصد مناسب چربی برای بدن‌تان چقدر است؟

جنس	سن ۳۹ ـ ۱۸	سن ۵۹ ـ ۴۰	سن ۹۰ به بالا
مرد	٪۲۰ ـ ٪۸	٪۲۲ ـ ٪۱۱	٪۲۵ ـ ٪۱۳
زن	٪۳۳ ـ ٪۲۱	٪۳۴ ـ ٪۲۳	٪۳۶ ـ ٪۲۴

در مورد تجمع چربی‌ها چه می‌توانیم بکنیم؟

تغییر میزان چربی بدن نیازمند زمان است و فواید آن را تنها در طولانی مدت خواهید دید. کاهش ۲ تا ۴ درصد از چربی بدن در طی یک دوره‌ی ده هفته‌ای، هدف منطقی و قابل قبولی خواهد بود. گرچه ممکن است به نظرتان این مقدار قابل قبول به نظر نرسد اما با یک نگاه منطقی و واقعی درخواهید یافت، همین مقدار نیز در شکل اندام و ظاهرتان بسیار مؤثر است.

ثبت پیشرفت

اگر نتیجه‌ی آن چه که در طی کاهش چربی بدن به دست می‌آورید در هر هفته ثبت شود، می‌توانید ببینید چه قدر پیشرفت داشته‌اید. در ادامه،

آن‌چه باید انجام دهید به شکل خلاصه آمده است:

- خود را وزن کنید و میزان چربی بدن خود را با کمک یک مونیتور یا کالیبلر بسنجید. اگر این کار برایتان امکان ندارد فقط وزن و اندازه بدن را با کمک متر خیاطی ثبت کنید.
- از یک متر خیاطی استفاه کنید و دور کمر (اندازه‌گیری را از باریک‌ترین قسمت بالایی شکم انجام دهید)، پایین شکم (پایین حلقه‌ی شکم) و دور باسن را اندازه‌گیری کنید.
- این اندازه‌گیری را به همین شکل در هر هفته انجام داده و نتایج را ثبت کنید.



زمان	وزن	درصد چربی بدن	اندازه دور کمر	اندازه زیر شکم	اندازه دور باسن
هفته‌ی اول					
هفته‌ی دوم					
هفته‌ی سوم					
هفته‌ی چهارم					
هفته‌ی پنجم					
هفته‌ی ششم					

عواملی که موفقیت شما را تضمین می‌کند

اراده

قدرت اراده شما مهم‌ترین عامل در میزان موفقیتی است که به دست می‌آورید. باید بدانید احتمالاً به علت خستگی و یا به دلیل افت قند خون‌تان، قدرت اراده‌ی شما ـ و هر فرد دیگری ـ در انتهای روز در ضعیف‌ترین حد خود است. این بدان معناست که کنترل کمتری بر روی اعمال خود در این زمان دارید و اغلب ترجیح می‌دهید پرخوری کنید و یا به دنبال خوردن غذاهای نامناسب باشید. اگر مرتب احساس خستگی می‌کنید، ممکن است با این که تصمیم دارید وزن خود را کنترل نمایید، در انتهای روز بی‌اختیار مقدار زیادی کالری به رژیم غذایی خود اضافه کنید، کالری‌ای که مسلماً تا انتهای روز نخواهید توانست آن را بسوزانید. در اینجا چند سؤال است که باید بیشتر به آن‌ها فکر کنید:

۱ـ *در چه ساعاتی بیش‌ترین فعالیت فیزیکی را دارم؟*

ـ بین ساعت هفت صبح تا شش عصر

ـ پس از شش عصر تا هنگام خواب

۲ـ *در چه ساعت‌هایی بیش‌ترین مقدار غذا را می‌خورم؟*

ـ بین هفت صبح تا شش عصر

ـ پس از شش عصر تا هنگام خواب

۳ـ چه ساعت‌هایی قدرت اراده‌ام در بالاترین حد خود است؟

ـ اولین ساعات صبح

ـ وسط روز

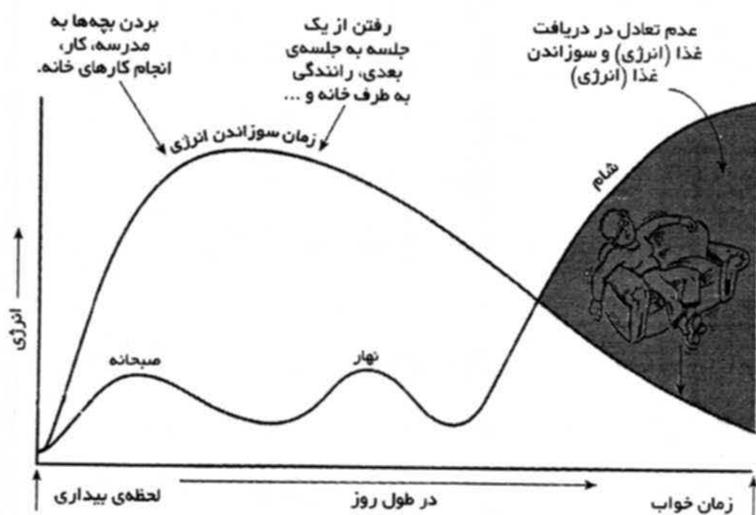
ـ بعدازظهر

ـ غروب

معمولاً بین زمان نیاز به انرژی و هنگام صرف انرژی برای فعالیت‌ها و در واقع ساعات غذا خوردن‌مان تناسبی وجود ندارد. جدول زیر نشان می‌دهد که به طور کلی بیش‌ترین مقدار انرژی بین ساعات هفت صبح و شش عصر، صرف می‌شود در حالی که ما بیش‌ترین مقدار انرژی را با صرف غذا در ساعت شش عصر کسب می‌کنیم، یعنی زمانی که کمترین فعالیت را داریم.

گرچه تحقیقات نشان داده است که تفاوتی نمی‌کند ما غذا را در طی روز مصرف کنیم یا در طول شب، اما آن چه این تحقیقات به آن توجهی نکرده است، میزان اراده‌ی شخصی ماست. در انتهای روز، زمانی که خسته‌ایم و به ویژه زمانی که در طول روز غذای زیادی نخورده‌ایم، قدرت اراده‌مان پایین است و بیش از هر زمان دیگری مایل هستیم پرخوری کنیم. این بدان معناست که در طی مدت زمان طولانی موقعیتی به وجود می‌آید که در طی آن، در ساعات آخر روز، بدون آن که واقعاً بخواهیم، میزان زیادی کالری وارد بدن‌مان می‌کنیم؛ کالری‌ای که تا هنگام رفتن به بستر قادر به سوزاندن آن نیستیم و آن‌ها به ناچار به شکل چربی در

سلول‌های چربی ذخیره می‌شوند. برنامه‌ی بادی بلیتز به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید انتخاب‌های درستی برای غذای خود داشته باشید به شکلی که مقدار بیش‌تر انرژی را زمانی دریافت کنید که بدان نیازمندید و روز خود را در حالی به پایان برسانید که کالری‌های افزوده و زیادی را با خود به بستر نمی‌برید.



طرز فکر شما نسبت به غذا

طرز فکر شما نسبت به غذا از همان زمان کودکی در اولین آشنایی‌تان با غذا شکل می‌گیرد و در سنین بالاتر رشد می‌یابد. اگر هنگامی که در حال

بزرگ شدن هستید، قند و شیرینی اضافی و زیادی به خوردتان بدهند و رژیم غذایی‌تان متنوع و شامل انواع مختلفی از غذاها نباشد، حتماً اکنون اشتهای زیادی برای خوردن غذاهای پرکالری و شیرینی به جای خوردن مواد غذایی تازه و خوشمزه دارید.

ممکن است مادرتان مرتب به شما گفته باشد: «باید هر چه تو بشقابت هست تموم کنی!» و اکنون شما همواره هر چیزی که در بشقابتان باشد را، بدون توجه به اشتهای خود، می‌خورید و شاید فکر می‌کنید اگر حتی یک لقمه در بشقابتان باقی بماند به میزبان بی‌ادبی کرده‌اید. شاید هم مادری داشته‌اید که بی‌وقفه تشویق‌تان کرده زیاد نخورید تا مبادا چاق شوید. حتی مادرانی که همواره در حال رژیم گرفتن هستند و هیچ وقت غذاهایی را که سایر افراد خانواده می‌خورند میل نمی‌کنند، الگوهای مناسبی برای فرزندان خود نیستند.

مسلماً همه‌ی مادران بسیار مهربانند و بی‌شک ما نیازمندشان هستیم، اما بهتر است بدانیم طرز فکرشان نسبت به غذا چه بوده تا بفهمیم اکنون واکنش ما نسبت به غذا چگونه است. تفکرات مادران ما اثرات طولانی مدتی در ذهن ما باقی می‌گذارند و به همان نسبت، زمان طولانی‌تری را برای از بین بردنشان لازم داریم. برنامه‌ی بادی بلیتز به شما کمک می‌کند تا عادات غذایی خود را دوباره بررسی کنید. و انقلابی در ارتباط خود با غذا به وجود آورید؛ این برنامه به شما نشان می‌دهد چگونه می‌توانید یک برنامه‌ی غذایی موثر برای خود تدوین کنید.

برنامه‌ای که به شما کمک می‌کند به اهداف‌تان در کاهش وزن و کاستن

حجم چربی بدن برسید و در عین حال، روش سالم زیستن و سالم خوردن را به فرزندان خود نیز آموزش دهید.

انگیزه

انگیزه‌ی شما برای لاغر شدن چیست؟ احساس فشار هنگام پوشیدن دامن تنگ سیاه‌تان برای یک قرار ملاقات مهم، یا بهتر به نظر رسیدن در یک مهمانی عروسی؟ انگیزه‌ی شما هر چه که باشد، نیازمند آن هستید که به خوبی آن را بشناسید و البته آن را از یک انگیزه‌ی خارجی و موقتی از قبیل یک مهمانی به سوی یک انگیزه‌ی درونی و قوی چون نیاز به احساس کنترل بیش‌تر بر عادات غذایی، داشتن انرژی بیش‌تر و یا حس بهتر نسبت به خودتان، سوق دهید. تمام این تغییرات برای ایجاد یک تفکر ثابت در ذهن شما ضروری است، تفکری که موجب می‌شود کاهش وزن خود را برای تمام مدت عمر حفظ کنید.

این نکته را به خاطر بسپارید: آن چه در طی هفت سال بر وزن‌مان افزوده شده است، هیچ وقت به دلیل آنچه که قرار است هفت ساعت یا هفت روز آینده اتفاق بیفتد از بین نخواهد رفت، اما، هر قدر که در طی هفت روز آینده بهتر بخورید و بیش‌تر فعالیت کنید، در طی هفت سال آینده بهتر و سالم‌تر زندگی خواهید کرد. آن چه لازم دارید این است که روشی در پی گیرید که بتواند نتایج به دست آمده را برایتان حفظ کند. برنامه‌ی بادی بلیتز به شما نشان خواهد داد که چگونه به این هدف دست می‌یابید. دیدن نتایج حاصله، بزرگ‌ترین انگیزه برایتان خواهد بود و با

کمی تلاش، همین انگیزه شما را به جلو خواهد برد.

دوستان، شما در آغاز برنامه‌ی بادی بلیتز به کسی نیاز دارید تا بتواند از تلاش‌هایتان حمایت کند و مشوق شما باشد. مسلماً در میان حلقه دوستان و خانواده افرادی هستند که تشویق‌تان می‌کنند و در تلاش‌هایتان به شما یاری می‌رسانند. اما به یاد داشته باشید بی‌شک افرادی هم خواهند بود که به طور عمد یا غیرعمد سد راه تلاش شما خواهند شد، شاید به این دلیل که سعی شما برای این که ظاهر بهتری بیابید و احساس خوشایندتری داشته باشید، موجب می‌شود کمتر احساس راحتی کنند و شاید هم واقعاً از نیت خود بی‌خبرند.

دوستانی که می‌توانند شما را در این راه یاری کنند بیابید و دشمنان راه‌تان را نیز بشناسید. این کار به شما کمک می‌کند تا روش‌های بادی بلیتز برایتان موثرتر و موفقیت‌آمیزتر باشد.

برنامه‌ی بادی بلیتز ، ویژه‌ی شما

همچنان که قدم به قدم با کتاب پیش می‌روید، قادر خواهید بود که برنامه‌ی مناسب خود را از برنامه‌ی اصلی بادی بلیتز اقتباس کنید. می‌توانید به شکلی روش‌های تغذیه‌ای و ورزش را انتخاب کنید که به شما کمک کند اهداف‌تان را بشناسید. بسیار اهمیت دارد که بدانید اینجا هیچ رژیم غذایی خاصی وجود ندارد که برای همه قابل استفاده باشد بلکه بادی بلیتز حاوی راهکارهایی است که آن‌ها را متناسب با طرق گوناگون زندگی برای افراد مختلف دیکته می‌کند. در آن‌چه خواهید خواند، احتمالاً شکل

خاص زندگی خود را نیز خواهید یافت.

• مادران گرفتار

نحوه‌ی زندگی: کنترل کودکان پرهیاهو، فرستادن کودکان به مدرسه، رسیدگی به تکالیف کودکان، گاه رفتن به سر شغل پاره‌وقت و سپس دویدن به سوی خانه، انجام کارهای پایان‌ناپذیر خانه، استرس زیاد برای کارهای عقب‌افتاده، غذا دادن به بچه‌ها، کمبود خواب و بچه‌هایی که به راستی انرژی‌تان را می‌بلعند، نداشتن هیچ زمانی برای خود، خوردن غذا با عجله و در حین کار.

• زنان شاغل

نحوه‌ی زندگی: همیشه سرگرم کار، خوردن ناهار و گاه شام بیرون خانه و در محل کار، میزان بالایی از استرس به خاطر حجم زیاد کار، خوردن میان وعده‌های متعدد برای حفظ انرژی، نداشتن هیچ زمانی برای فکر در مورد غذا و ورزش.

• زنانی که دوره‌ی میانسالی خود را تجربه می‌کنند

نحوه‌ی زندگی: رسیدن به سن یائسگی، افزایش وزن، وجود اعضایی از خانواده که مسن شده و نیازمند کمک بیش‌تری هستند، داشتن وظایف اجتماعی و فامیلی سنگین و سایر فعالیت‌ها، نداشتن فرصت کافی برای ورزش.

• **دختران جوان**

نحوه‌ی زندگی: رفت و آمدهای فراوان، خوردن ناهار و صبحانه با عجله و سرپایی، دیدن مکرر دوستان و خوردن چند وعده غذا بیرون از خانه در طی هفته.

• **رژیم‌گیرندگان دوره‌ای**

نحوه‌ی زندگی: کسانی که از هر رژیم غذایی که به دستشان می‌رسد استفاده می‌کنند، مرتب وزن کم می‌کنند و دوباره دچار اضافه وزن می‌شوند، اخیراً دریافته‌اند که کم کردن اضافه وزن و کاستن حجم چربی بدن‌شان دشوارتر شده است.

در این کتاب روش‌های گوناگون تغذیه و ورزش‌های متناسب با هر نحوه‌ی زندگی را خواهید یافت. اگر هر کدام از این اشکال زندگی را شبیه زندگی خود می‌بینید قادر خواهید بود از راهنمای اصلی که برای طراحی یک برنامه‌ی مشخص و ویژه‌ی خودتان آورده شده است، استفاده کنید و برنامه‌ی لاغری خود را، ویژه‌ی زندگی خودتان بسازید.

سخن آخر

بنابراین به خاطر داشته باشید، برنامه‌ی بادی بلیتز برای این تدارک دیده شده است که بتوانید در بهترین حالت ممکن برای بدنتان باقی بمانید، در حالی که همچنان به همان روشی که دوست دارید، زندگی

می‌کنید. رسیدن به این خواسته مستلزم تلاش کمی است و به هیچ وجه لازم نیست تغییرات بزرگ و عمده‌ای در نحوه‌ی زندگی خود به وجود آورید تا به نتایجی که می‌خواهید دست یابید. تنها چیزی که بدان نیازمندید آن است که از پنج قدم برنامه‌ی بادی بلیتز پیروی کنید (برای اطلاعات بیش‌تر به بخش دوم مراجعه نمایید.) تا به هدف کاهش وزن و کاستن از حجم چربی‌های بدن، نه تنها برای یک دوره‌ی کوتاه، بلکه برای تمام عمر دست یابید.

نکات مهم برای شروع برنامه‌ی بادی بلیتز

- *لیستی از نکاتی که مانع رسیدن شما به هدف کاهش وزن می‌شود، تهیه و یادداشت کنید. سعی نمایید تا جایی که ممکن است دقیق باشید و همه‌ی نکات را درنظر بگیرید. به طور مثال، صرف قهوه‌ی ساعت ده صبح با همکاران و خوردن شیرینی همزمان با چای عصرانه زمانی که با فرزندانتان عصرانه میل می‌کنید.*
- *همین امروز با خود پیمان ببندید که تغییرات کوچکی در فعالیت‌های روزمره‌ی خود بدهید. تغییراتی که وضعیت جسمانی شما را در طی شش هفته‌ی آینده بسیار بهتر خواهد کرد.*

به طور مثال: با خود قرار بگذارید در ساعت استراحت اداره، قهوه نخورید بلکه به جای آن یک جوشانده‌ی گیاهی میل کنید. به خاطر داشته باشید هر تغییر کوچکی که در زندگی خود به وجود می‌آورید، شما را یک قدم به هدف‌تان نزدیک‌تر می‌کند.

بخش دوم



پنج قدم در بادی بلیتز

فصل سوم

قدم اول: قانون منع استفاده از نشاسته برای کاهش مصرف کربوهیدرات پس از ساعت پنج بعدازظهر

همه‌ی ما می‌دانیم که باید از رژیم‌های غذایی که حاوی مقادیر زیادی چربی هستند، پرهیز کنیم. تمام کسانی که می‌گویند: «در زندگی‌مان شکلات یا بستنی مفهومی ندارد!» به خود افتخار می‌کنند. اما به راستی چرا هنوز هم با انبوهی از چربی در بدن‌مان و وزن بالا در جنگ هستیم؟ شاید این روزها یکی از مهم‌ترین دلایل شکست ما در کاهش وزن، این باشد که بیش از اندازه به رژیم‌های پرنشاسته‌ی کم‌چربی اعتماد کرده‌ایم و با این تصور غلط که می‌توان غذاهای کم‌چربی را زیاد خورد، در دام اضافه وزن‌های متعدد می‌افتیم. حجم زیاد نشاسته می‌تواند کالری زیادی نیز فراهم آورد؛ بیش از آنچه بدان نیاز داریم. اگر نتوانیم این کالری‌های اضافی را بسوزانیم، بی‌تردید، به شکل چربی ذخیره می‌شوند و آن زمان است که عقربه‌ی ترازو این حقیقت دردناک را به ما یادآور می‌شود و تکمه‌های کمربندمان می‌گوید که هنوز هم چربی‌های اضافی گریبان‌مان را گرفته‌اند.

بنابراین اولین قدم از برنامه‌ی بادی بلیتز این است که قانون منع نشاسته را اجرا کنید. در این فصل شما همه چیز را درباره نقش نشاسته و تأثیر آن در بدن می‌آموزید و خواهید آموخت:

- استفاده از قانون منع نشاسته یعنی عدم مصرف نشاسته‌ها از ساعت پنج بعدازظهر به بعد.
- تنظیم رژیم غذایی به شکلی که اطمینان حاصل کنید به میزان درستی از مواد غذایی بهره برده اما بیش از حد، نشاسته مصرف نکرده‌اید.
- انتخاب غذاهای مناسب در مواقعی که در مهمانی یا رستوران هستید و نمی‌خواهید نشاسته میل کنید.

نکته‌ی مهم

دو نکته‌ای که می‌توان با دانستن آن‌ها از کربوهیدرات‌ها استفاده‌ی بهتری برد:

۱ـ استفاده از قانون منع نشاسته برای کاهش میزان کلی مصرف کالری

۲ـ مصرف پنج وعده میوه و سبزیجات در طی روز

قانون منع نشاسته چیست؟

ابتدا به شرح مفهوم مواد غذایی چون نشاسته، قندهای پردازش شده، میوه و سبزی‌ها به عنوان انواع مختلف کربوهیدرات‌ها می‌پردازیم. غذاهای نشاسته‌دار شامل سیب‌زمینی، نان، برنج، ماکارونی و حبوبات

هستند که همگی از منابع خوب سوخت برای بدن در طی روز به شمار می‌آیند.

قانون منع نشاسته بدان معناست که می‌توانید نشاسته را برای صبحانه، ناهار و میان‌وعده‌های عصر بخورید اما مجاز نیستید پس از ساعت پنج بعدازظهر نشاسته میل کنید. در این برنامه، وعده‌ی شام شما تنها حاوی پروتئین، میوه و سبزی‌ها، لبنیات کم‌چرب و چربی‌های ضروری است.

این روش به شما اجازه می‌دهد که تعادل درستی در میزان کالری و مواد غذایی مورد استفاده روزانه‌ی خود ایجاد کنید. در نگاه اول ممکن است استفاده از این قانون کمی مشکل به نظر رسد اما به زودی احساس خواهید کرد که فواید زیادی از این قانون نصیب‌تان شده است؛ انرژی بسیار بیش‌تری به دست آورده‌اید و مسلماً در مدت کوتاهی، از تغییر سایز و تناسب اندام‌تان لذت می‌برید. در این زمان است که به ارزش پیروی از این قانون پی می‌برید.

البته قانون منع نشاسته تنها به معنای مصرف نکردن نشاسته پس از ساعت پنج بعد از ظهر نیست، بلکه این کار تعادل مناسبی در مصرف کلی نشاسته‌ها و مواد غذایی در طی روز ایجاد می‌کند. به طور مثال، اگر شما مقدار زیادی کالری به خاطر مصرف نشاسته‌ای که می‌خورید دریافت می‌کنید، و این کالری به صورت چربی در بدن‌تان ذخیره می‌شود، باید با کاهش میزان نشاسته‌ای که می‌خورید از وزن و چربی خود بکاهید؛ همچنین با این روش می‌توانید کنترل بیش‌تری بر میزان انرژی‌تان داشته

باشید، زیرا نشاسته‌ای که می‌خورید نه تنها در حد مناسبی است بلکه در زمانی آن را میل می‌کنید که به حداکثر انرژی نیازمندید. در فصل بعدی در این مورد بیش‌تر صحبت خواهیم کرد.

آیا بیش از حد نشاسته می‌خورید؟

پاسخ به سؤالات زیر به شما کمک خواهد کرد تا دریابید تا چه حد به خوردن انواع نشاسته مثل نان، ماکارونی، برنج و سیب‌زمینی علاقه دارید؟

۱ـ به خوردن چه میان‌وعده‌هایی علاقه‌مندید؟

الف ـ نان و سایر کربوهیدرات‌ها چون کیک و شیرینی

ب ـ میوه و سبزی‌ها

۲ـ آیا در هر وعده غذایی مقدار زیادی نان یا برنج می‌خورید؟

الف: بلی　　　　ب: خیر

۳ـ آیا بعدازظهرها احساس خمودگی و کسالت می‌کنید؟

الف: بلی　　　　ب: خیر

۴ـ آیا بیش‌ترین میزان کالری را در انتهای روز مصرف می‌کنید؟

الف: بلی　　　　ب: خیر

۵ـ آیا اشتهای زیادی برای خوردن کربوهیدرات‌ها دارید؟

الف: بلی　　　　　ب: خیر

۶ـ آیا نوسانات متعددی در میزان انرژی و خلق و خوی خود حس می‌کنید؟

الف: بلی　　　　　ب: خیر

۷ـ آیا احساس می‌کنید امتناع از خوردن غذاهای نشاسته‌دار چون بیسکوئیت، نان و ماکارونی برای‌تان مشکل است؟

الف: بلی　　　　　ب: خیر

اگر پاسخ سؤالات شما:

اغلب الف است: شما نسبت به خوردن انواع کربوهیدرات‌ها بسیار گشاده‌دستی می‌کنید؛ به ویژه در مورد غذاهایی که نشاسته‌دار هستند. احتمالاً تمایل دارید از این غذاها بیش از حد بخورید و به همین دلیل معمولاً خواب‌آلود، بی‌حال، کسل و دارای خلق و خوی غیرقابل پیش‌بینی می‌باشید.

اغلب ب است: کمتر در معرض خطر استفاده‌ی بیش از حد از کربوهیدرات هستید و اگر دارای اضافه وزن می‌باشید احتمالاً به دلیل مصرف زیاد کالری و عدم تعادل در مواد غذایی مورد مصرفتان است.

نکته: قانون منع نشاسته را به عنوان یک اصل بپذیرید و از آن برای

کنترل و تنظیم مصرف کالری روزانه بهره ببرید.

مراقب کالری باش!

من قانون منع نشاسته را به عنوان وسیله‌ای برای کنترل رژیم غذایی ابداع کرده‌ام زیرا دریافتم تعداد کثیری از مراجعینم اضافه وزن و تجمع چربی افزوده را به همین دلیل تجربه می‌کنند و به همین سبب است که زمانی که به وزن دلخواه خود می‌رسند قادر نیستند این وضعیت را به یک نقطه ثبات رسانده و وزن ایده‌آلشان را حفظ کنند. بدتر این که به نظر می‌رسد تلاش‌های بعدی‌شان نیز برای رسیدن به وزن دلخواه، نتیجه‌ی چندان رضایت‌بخشی ندارد. این مشکل تنها مختص مراجعین من نیست، بلکه تمام کسانی که در آرزوی کاهش اضافه وزن خود هستند نیز همین مشکل را دارند.

اما مراجعین من پس از مدتی، در کاهش چربی‌های اضافی بدن خود بسیار کارآمد می‌شوند، زیرا که دیگر توجه‌شان فقط به چربی‌هایی که سهواً همراه با کربوهیدرات‌هایی چون نان، ماکارونی، برنج، سیب‌زمینی و حبوبات می‌خورند، نیست بلکه می‌دانند اگر عصر و شب، نشاسته بخورند بدن قادر نیست در این مدت کوتاه این کالری‌های اضافی را به شکل مؤثری بسوزاند. معمولاً خانم‌هایی که به من مراجعه می‌کنند رژیم غذایی شبیه به این دارند:

صبحانه: حبوبات پرک شده‌ی شیرین با شیر و موز
ناهار: برنج، سیب‌زمینی سرخ کرده یا نان فراوان
عصرانه: کیک، نان و پنیر یا نان و مربا
شام: ماکارونی با سس گوجه‌فرنگی، نان

شاید در نگاه اول، این رژیم غذایی سالم و خوب به نظر رسد اما اگر دقت کنید فقدان چربی‌های ضروری کاملاً در آن پیداست و علاوه بر این، این رژیم غذایی فاقد حداقل میزان لازم میوه و سبزی‌ها، یعنی پنج وعده در روز و مقادیر مناسب از پروتئین می‌باشد و فقط مقدار زیادی نشاسته به بدن می‌رساند، و این یعنی کالری بیش از اندازه. بنابراین با وجود این که مقدار چربی در این رژیم غذایی کاهش یافته، بر مصرف کالری‌های ناشی از نشاسته بسیار افزایش یافته است.

مجموع کالری مصرفی باید شمارش شود، زیرا گاه ممکن است تصور کنیم با کاهش چربی، میزان کالری غذاها را کاهش داده‌ایم اما مجموع مقادیر کالری مصرفی‌مان در طی روز آن قدر زیاد است که نمی‌توانیم با ورزش یا فعالیت‌های روزانه آن را بسوزانیم، پس بی‌تردید اضافه وزن گریبانمان را خواهد گرفت و چاقی، به دلیل کالری زیاد، حتی بدون خوردن چربی رخ خواهد داد.

نگاهی به جدول زیر بیندازید تا به مقدار کالری موجود در برخی از غذاهای نشاسته‌دار، پی ببرید. این کار به شما کمک می‌کند تا بدانید کالری‌های اضافی که ممکن است بر چربی‌های بدن‌تان بیفزاید، از کجا می‌آیند.

جدول مقدار کالری موجود در مواد غذایی نشاسته‌دار

نوع غذا	مقدار کالری
یک برش بزرگ نان سبوس‌دار	۱۰۰
ماکارونی، لازانیا (۱۰۰ گرم وزن خشک)	۴۰۵
برنج (۱۰۰ گرم وزن خشک)	۴۰۰
یک عدد سیب‌زمینی بزرگ (۲۰۰ گرم وزن خام)	۱۶۰
یک عدد نان فرانسوی	۲۹۶
یک عدد کیک یزدی	۱۹۰
یک کاسه برشتوک (۴۰ گرم)	۱۴۷
۴ عدد سیب‌زمینی سرخ‌کرده (۲۰۰ گرم)	۳۴۰

فواید استفاده از قانون منع نشاسته چیست؟

همان‌گونه که در ابتدای این فصل به شرح این برنامه پرداختم، شما می‌توانید نشاسته را تا حد متوسطی در هنگام صبحانه، ناهار و برای میان وعده‌ی عصر میل کنید، اما نمی‌توانید برای غذای شب خود نشاسته انتخاب نمایید. استفاده از قانون منع نشاسته

- به شما کمک می‌کند تا از میزان کل کالری مصرفی روزانه‌ی خود بکاهید.
- به شما کمک می‌کند تا از میزان کل نشاسته‌ی مصرفی روزانه‌ی خود بکاهید. نشاسته‌ی اضافی ساخت سروتونین را در مغز تحریک می‌کند،

یعنی همان هورمونی که می‌تواند شما را خسته و بی‌حال کند. این هورمون موجب می‌سود ما برای رفع احساس کسالت و بی‌حالی خود به سراغ قندهای فوری، چون شکلات، کیک‌های شیرین، بیسکوئیت و میان وعده‌های آماده‌ی شیرین برویم.

- اشتهای کاذب شما را نسبت به شیرینی کاهش می‌دهد. خوردن مقادیر مناسبی از پروتئین و نشاسته در هنگام ناهار، سوخت مناسبی برای تامین انرژی و قدرت مغزی برای تمام بعدازظهر فراهم می‌آورد.

سروتونین[1] و دوپامین[2] چیست؟

کربوهیدرات‌های نشاسته‌دار با این که برای ذخیره‌ی انرژی در ماهیچه‌هایتان ضروری هستند، وابستگی و اتکای شدید به آن‌ها می‌تواند ما را کسل و بی‌حال نماید، زیرا این مواد غذایی موجب ساخته شدن هورمون سروتونین در مغز می‌شود.

به همین دلیل است که ما اغلب احساس ناگهانی تخلیه‌ی انرژی را پس از ناهار تجربه می‌کنیم، زیرا مقادیر زیادی نشاسته با ناهار صرف کرده‌ایم. بر عکس، مصرف مقدار صحیحی از پروتئین، موجب آزاد شدن هورمون‌هایی مثل دوپامین می‌شود که ما را هوشیارتر و سرحال‌تر می‌کند و بدین شکل توانایی ما را در تمرکز بالا برده و خلق و خوی‌مان را ثابت‌تر و شادتر می‌سازد.

1. Serotonin 2. Dopamine

چرا قانون منع نشاسته مؤثر است؟

قانون منع نشاسته مؤثر است زیرا:

۱ـ خوردن نشاسته در هنگام صبحانه و ناهار، بدین معناست که شما بیش‌ترین میزان مواد غذایی انرژی‌زا را در طی روز خورده‌اید. با این کار، شما به بدن‌تان انرژی فکری و جسمی بیش‌تری داده‌اید تا بتواند با مشکلات زندگی مؤثرتر برخورد کند و بیش‌تر از زندگی لذت ببرید.

۲ـ بدین شکل شما شام سبکی شامل پروتئین، میوه و سبزی میل خواهید کرد و این رژیم غذایی به شما کمک می‌کند تا به تعادل درستی در رژیم غذایی برسید. با کنار گذاشتن نان، ماکارونی، برنج، حبوبات و سیب‌زمینی، شما به طور طبیعی نیازهای غذایی ضروری خود را از طریق میوه‌ها و سبزیجات برطرف خواهید کرد.

۳ـ خوردن مقدار کمی غذا در هنگام شب، موجب می‌شود شما برای خوردن یک صبحانه‌ی سالم در صبح اشتهای بیش‌تری داشته باشید. هنگامی که صبحانه خوب می‌خورید، انرژی خوبی هم در طی روز خواهید داشت.

کاهش کربوهیدرات:

آیا باید کربوهیدرات بخوریم یا خیر؟

بله، کربوهیدرات ستون فقرات رژیم غذایی ما را می‌سازد. باید در هر وعده، خوردن میوه و سبزی را در کنار مواد غذایی دیگر بگنجانید. نشاسته‌ها را می‌توان در هنگام صبحانه و ناهار خورد اما شب‌هنگام، خیر،

و شیرینی هم باید در حداقل اندازه مصرف شود.

بسیار مهم است که به خاطر داشته باشید، انواع مختلف کربوهیدرات در بدن به اشکال مختلفی مصرف می‌شود. رمز موفقیت در کاهش وزن و حجم چربی بدن این است که اطمینان حاصل کنید کربوهیدرات مناسب را در زمان مناسب از روز میل می‌کنید. بدین شکل، بدن شما نوع مناسبی از کربوهیدرات را در زمانی که بدان نیاز دارد، دریافت می‌کند و این نحوه‌ی تغذیه به شما کمک می‌کند به وزن مناسب برسید و مهم‌تر این که وزن مناسب خود را حفظ کنید. علاوه بر این، در طی روز انرژی بیش‌تری خواهید داشت و هیچ‌گاه احساس عذاب‌آور گرسنگی را تجربه نمی‌کنید.

برای این که بهتر بتوانید نحوه‌ی عملکرد قانون منع نشاسته را دریابید، به جدول زیر نگاه کنید تا بدانید زمانی که کربوهیدرات مصرف می‌کنید چه میزان انرژی دریافت می‌کنید:

نوع کربوهیدرات	نمونه‌های مادهٔ غذایی	زمان مصرف
نشاسته	انواع نان، ماکارونی، برنج، سیب‌زمینی، حبوبات، غلات	صبحانه، ناهار و عصرانه ـ اجازه ندارید این مواد غذایی را در میان روز یا پس از ساعت پنج بعدازظهر میل کنید.
میوه	سیب، طالبی، پرتقال، شلیل	در تمام وعده‌های غذایی، به ویژه در هنگام وعدهٔ شام
سبزی‌ها	انواع فلفل، کلم، هویج، بروکلی	در تمام وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها، به ویژه در هنگام شام
قندهای پردازش‌شده	شیرینی، شکلات، کیک، بیسکوئیت	در حداقل مقدار مصرف شود

شاخص گلای کامیک[1] چیست؟

مواد غذایی کربوهیدرات‌دار مدت‌هاست به عنوان منبع اصلی سوخت مورد نیاز بدن به شمار می‌آیند. این مواد غذایی به دو صورت ساده و مرکب وجود دارند. کربوهیدرات‌های ساده چون قند، برخی میوه‌ها، کیک‌ها و بیسکوئیت‌ها می‌توانند میزان گلوکز خون را سریعاً افزایش دهند. در حالی

1- Glycaemic

که کربوهیدرات‌های مرکب از قبیل برنج و حبوبات، قند خون را آهسته‌تر افزایش می‌دهند، اما میزان گلوکز خون را به مدت بیش‌تری در حالت تعادل نگه می‌دارند.

میزان گلوکز خون که با خوردن انواع مختلفی از کربوهیدرات در میزان‌های متفاوت تغییر می‌کند، شاخص گلای کامیک می‌گویند (GI). اهمیت اندازه‌گیری GI در درمان چاقی مبحثی است که جدیداً تعریف شده و به ویژه برای افرادی توصیه می‌شود که احتمالاً به نوسانات انرژی حساسند.

در ادامه جدولی می‌بینید که به شما کمک می‌کند تا GI غذاهای کربوهیدرات‌داری را که میل می‌کنید، تخمین بزنید. قند خالص به شما مقدار ۱۰۰ GI می‌دهد و سایر غذاهای قنددار و نشاسته‌دار با این میزان سنجیده شده‌اند. با استفاده از این جدول می‌توانید میزان انرژی خود را به شکل بهینه‌ای تعیین نمایید، طوری که دیگر دچار نوسانات انرژی و خلق و خوی نشوید.

نوع غذا	شاخص گلای کامیک
قند	۱۰۰
هویج، برشتوک، عسل، زردک، سیب‌زمینی	۸۰ ـ ۹۰
نان سبوس‌دار، برنج سفید	۷۰ ـ ۷۹
موز، نان سفید، کشمش، برنج قهوه‌ای	۶۰ ـ ۶۹
حلیم، نخودسبز، ماکارونی، سیب‌زمینی شیرین	۵۰ ـ ۵۹
پرتقال، آب پرتقال، نخود، سیب	کمتر از ۵۰

آیا افزایش سریع قند در خون مفید است؟

قند، برای ما انرژی فوری فراهم می‌آورد اما آنچه به دنبال آن می‌آید کاهش و افت انرژی است. زمانی که مقادیر بالایی از قند مصرف می‌کنیم، مثلاً برشی از کیک شکلاتی یا کلوچه می‌خوریم، هورمون انسولین برای تنظیم میزان قند خون شروع به عمل می‌کند و گلوکز را از خون به داخل سلول انتقال می‌دهد. این پاسخ به قدری مؤثر است که بدن می‌تواند قند خون را به شکل کاملاً کارآمدی کاهش دهد. بنابراین به دنبال خوردن یک قطعه شکلات و به دلیل شروع چنین فرآیندی، احساس خستگی، فقدان انرژی و افزایش اشتها را حدود ۹۰ دقیقه پس از خوردن تجربه خواهید کرد. می‌بینید که قند نقش مهمی در رژیم غذایی دارد؛ توانایی قندها در فراهم آوردن یک انرژی فوری، عمر کوتاهی دارد و می‌تواند در بالا و پایین آمدن میزان قند خون بسیار مؤثر عمل کند، طوری که ما را به سوی اشتهای بیش‌تر به قند، که خود عاملی برای افسردگی و خستگی مزمن است، سوق دهد.

پس به جای این که به قندها برای ایجاد انرژی فوری و سریع اعتماد کنیم، نیازمند منابع طبیعی‌تری از قند هستیم که از میوه‌ها و سبزی‌ها تامین می‌شود تا دیگر دچار نوسانات میزان قندخون نشویم.

چه مقدار میوه و سبزی باید بخوریم؟

سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند که حداقل پنج وعده میوه و سبزی در روز بخوریم. اما واقعاً یک وعده چه مقدار است؟ متأسفانه یک

برش گوجه‌فرنگی در ساندویچ‌مان را نمی‌توانیم یک وعده محسوب کنیم! و باز هم متأسفانه سیب‌زمینی را نمی‌توان در این شمارش به حساب آورد، زیرا در واقع قسمت اعظم آن نشاسته است.

در اینجا چند نمونه برای میزان واقعی یک وعده میوه یا سبزی آورده‌ایم:

● سیب، پرتقال یا موز	۱ عدد
● میوه‌های خیلی بزرگ	۱ برش بزرگ
● میوه‌های کوچک، شلیل، کیوی	۲ عدد
● انواع انگور، توت‌فرنگی، آلبالو و گیلاس	۱ فنجان
● سالاد میوه‌های تازه، میوه‌های بخارپز یا کنسرو	۱ تا ۱/۵ فنجان
● میوه‌ی خشک	۱ فنجان
● آب میوه	(۱۵۰ میلی‌لیتر) ۱ لیوان
● سبزیجات خام، پخته، فریز شده یا کنسرو	۱ فنجان
● سالاد	۱ کاسه دسرخوری

آنچه که اکنون می‌خورید، بشمارید. اگر میزان مصرف روزانه‌ی شما کمتر از پنج وعده در روز است، یک وعده به آن بیافزایید و به تدریج آن را به پنج وعده در روز برسانید.

درباره‌ی فیبر

فیبر یکی از اجزای تشکیل‌دهنده‌ی کربوهیدرات است. دو نوع فیبر وجود دارد: فیبرهای محلول در آب که معمولاً در میوه‌ها، سبزی‌ها و برخی حبوبات یافت می‌شود، به ویژه در جو. و فیبرهای نامحلول در آب که عموماً در سبوس غلات موجود است.

تحقیقات نشان می‌دهند که رژیم غذایی غنی از فیبر محلول در آب با کاهش احتمال ابتلا به بیماری قلبی و دیابت همراه خواهد بود، در حالی که رژیم غذایی که حاوی مقادیر بالایی از فیبر نامحلول است به کاهش کلسترول کمک خواهد کرد و برای حرکات روده‌ای منظم و طبیعی مفید است. هر دو نوع این فیبرها برای سلامتی ضروری‌اند و از این رو در برنامه‌ی غذایی بادی بلیتز مقادیر بالایی از این مواد غذایی در غذاها گنجانده شده است.

بررسی‌های موجود، ارتباط بین کاهش خطر بیماری‌ها را با خوردن غذاهای پرفیبر چون سبزیجات، میوه‌ها، غلات و آرد کامل گندم به اثبات رسانده است، اما باید به یاد داشته باشید که درمصرف برخی از این مواد غذایی مانند کلوچه‌ها که معمولاً حاوی مقادیر بالایی از چربی، شکر یا نمک هستند، دقت بیش‌تری کنید.

فقط به خاطر انرژی

کلید موفقیت قانون منع نشاسته این است که می‌توانید میزان انرژی‌تان را در حد مطلوبی حفظ کند، زیرا شما کربوهیدرات‌های مورد

نیاز خود را در زمان مناسب در طی روز می‌خورید. جدولی که در ادامه می‌بینید، برنامه‌ریزی برای رژیم غذایی و نمونه‌های دستور غذایی که در پایان کتاب آمده است، همه به شما کمک خواهند کرد که راحت‌تر قانون منع نشاسته را تجربه کنید.

میزان GI	نوع غذا	زمان مصرف	توصیه‌ی BB
GI بالا	نان، برشتوک، سیب‌زمینی، برنج، کشمش، موز، شکلات و بیسکوئیت‌های نیمه‌شیرین	صبحانه، ناهار پس از جسات ورزشی و بدن‌سازی	توصیه می‌شود مواد غذایی با GI بالا را هنگام صبحانه مصرف کنید تا مدتی گرسنه نشوید. بنابراین هر کدام از این مواد غذایی را همراه یک وعده پروتئین مصرف کنید تا آزاد شدن سریع قند خون را جبران کند. نان تست سبوس‌دار با تخم‌مرغ پخته یا یک لیوان شیر با نان تست را برای صبحانه میل کنید، اما از مصرف آن‌ها برای شام بپرهیزید.
GI متوسط	ماکارونی، لازانیا، بیسکوئیت سبوس‌دار، سیب‌زمینی شیرین، انواع انگور، حلیم	صبحانه، ناهار و پس از ورزش‌های بدنسازی	اگر شما مستعد تخلیه‌ی انرژی در میان صبح هستید از کربوهیدرات‌های با GI متوسط برای صبحانه استفاده کنید. این نوع کربوهیدرات‌ها را با مقداری پروتئین مصرف کنید تا جریان آزاد شدن انرژی را در طول روز آهسته‌تر کند. حلیم بدون شکر و روغن بهترین انتخاب برای صبحانه خواهد بود.
GI پایین	اغلب میوه‌ها و سبزی‌ها	صبحانه، ناهار، شام	همراه منابع پروتئین برای غذای شب استفاده شود.

چه موقع نشاسته بخوریم؟

وعده	انتخاب	نمونه نوع غذا
صبحانه	غذایی با GI بالا یا متوسط = یک وعده میوه	حلیم یا برشتوک با شیر کم‌چربی + کشمش و یک نیمه‌موز
میان‌وعده ساعت ده	نشاسته خیر، فقط میوه یا سبزی	یک گلابی
ناهار	غذایی نشاسته‌دار با GI متوسط یا بالا + یک وعده پروتئین	سالاد ماهی تن
عصرانه	غذایی نشاسته‌دار با GI متوسط (گرچه انتخاب میوه یا ماست می‌تواند بهتر باشد، زیرا بدن را از دهیدراته شدن نجات می‌دهد.)	یک برش نان سبوس‌دار + میوه
شام	قانون منع نشاسته، نان، ماکارونی، برنج، سیب‌زمینی یا غلات پس از ساعت پنج بعدازظهر ممنوع	استیک با قارچ + پیاز و فلفل کبابی با یک قاشق چایخوری روغن زیتون + یک کاسه سالاد فصل با اسفناج، گوجه‌فرنگی و فلفل، هویج، جعفری

روز را خوب شروع کنید!

می‌توانید انرژی خود را به حداکثر برسانید، خود را در بهترین شرایط قرار دهید و به کاهش وزن و حجم چربی بدن خود بپردازید، فقط به شرط آن که روز خود را با خوردن یک صبحانه‌ی خوب، خوب شروع کنید!

صبحانه

شروع روز با یک صبحانه سالم یکی از مهم‌ترین نکاتی است که باید به آن اهمیت دهید. با خوردن صبحانه، بدن‌تان سوخت‌گیری کرده و برایتان انرژی مناسبی در طی روز فراهم خواهد آورد. البته لازم است در انتخاب نوع مواد غذایی مورد مصرفتان در صبحانه دقت زیادی داشته باشید تا اطمینان حاصل کنید که در میان روز احساس گرسنگی یا ضعف نخواهید داشت.

در ادامه، چند مثال برای صبحانه آورده شده است. مواد غذایی که می‌توانند در ابتدای صبح انرژی‌تان را بالا ببرند در حالی که میزان کالری مصرفی‌تان را نیز پایین نگه می‌دارند. صرف یک صبحانه‌ی لذیذ بر اساس برنامه‌ی بادی بلیتز مهم‌ترین راه برای شروع یک روز خوب است!

ده مدل از بهترین انواع صبحانه

لیستی که در ادامه می‌خوانید نمونه‌هایی از صبحانه است که هم کم‌چربی است و هم از لحاظ مواد غذایی غنی. در عین حال، هیچ‌کدام دستور غذایی ناآشنا و عجیبی هم ندارند:

۱ـ برشتوک با کشمش: ۳۰ گرم برشتوک همراه با شیر کم‌چربی همراه با یک مشت کشمش

۲ـ تخم‌مرغ پخته با یک برش نان تست: می‌توانید این صبحانه را همراه با یک لیوان آب پرتقال میل کنید.

۳ـ سالاد میوه: یک کاسه‌ی بزرگ توت فرنگی، طالبی و زردآلو همراه با یک مشت کشمش و ۱۵۰ گرم ماست کم‌چربی.

۴ـ برشتوک با زردآلو و کشمش: ۳۰ گرم برشتوک، ۲ عدد برگه زردآلو و ۱۵ گرم کشمش + یک فنجان شیر کم‌چربی + یک لیوان کوچک آب گریب فروت

۵ـ پوره‌ی موز: یک عدد موز رسیده + ۲۵۰ گرم شیر کم‌چربی + یک قاشق غذاخوری جوانه‌ی گندم + ۴ عدد توت‌فرنگی. مواد را با هم مخلوط کرده و مصرف کنید.

۶ـ کیک کشمش و آلو: دو برش کیک کشمشی با برش‌هایی از آلو

۷ـ میوزلی سوئیسی: ۳۰ گرم برشتوک با شیر کم چربی یا ماست کم چربی + کمی کشمش و سیب خرد شده

۸ـ نان تست سبوس‌دار با پنیر: دو برش نان تست با پنیر محلی

۹ـ تخم‌مرغ آب پز با نان تست: کمی سس قرمز را به روی دو برش نان تست بمالید و آن را همراه با $\frac{۱}{۲}$ تخم‌مرغ میل کنید.

۱۰ـ کالباس با سبزیجات: $\frac{۱}{۲}$ گوجه‌فرنگی و $\frac{۱}{۲}$ فلفل دلمه‌ای با دو برش کالباس همراه با یک برش نان تست.

می‌توانید علاوه بر این صبحانه‌های لذیذ از دستورهای غذایی که برای صبحانه در فصل رژیم ۱۴ روزه‌ی برنامه‌ی بادی بلیتز آورده شده، استفاده کنید.

بهترین استفاده را از وعده میان روز ببرید!

خوردن غذاهای مناسب در هنگام ناهار، سوخت لازم را برای تولید انرژی در بعدازظهر فراهم می‌آورد. علاوه بر این، به شما کمک می‌کند تا در بعدازظهر اشتهای کاذب به شیرینی نداشته باشید و همچنین کالری مصرفی روزانه‌تان کاهش یابد. برای دست یافتن به چنین فوایدی باید مقادیر مساوی از پروتئین و نشاسته را در میان روز بخورید.

چرا هنگام ناهار به پروتئین نیازمندیم؟

بسیار مهم است که در وعده‌ی غذایی ناهار حتماً پروتئین مصرف کنید، زیرا مصرف این ماده‌ی غذایی ترشح هورمون‌هایی چون دوپامین را

در بدن افزایش می‌دهد. همان‌طور که قبلاً هم ذکر کردم، این ماده یک انتقال‌دهنده‌ی عصبی در مغز است که به ما کمک می‌کند تا احساس هوشیاری بیش‌تری داشته باشیم. اغلب ما پس از ناهار احساس خواب‌آلودگی و کرختی می‌کنیم. شاید دلیل این امر این باشد که هنگام ناهار، تعادل مناسبی در مواد غذایی مورد استفاده‌مان نداشته‌ایم.

اگر نشاسته‌ی زیادی در وعده‌ی ناهار بخوریم، در واقع ترشح سروتونین را در مغز افزایش داده‌ایم، همان چیزی که ما را هر چه بیش‌تر خواب‌آلوده، سنگین و بی‌حوصله می‌کند.

پس باید حتماً نشاسته را همراه با پروتئین میل کنید و ترجیحاً به نسبت یک وعده نشاسته با یک وعده پروتئین. این بدان معناست که به جای این که ساندویچ یا همبرگرتان را با دو برش نان میل کنید (که به شما غذایی به نسبت دو وعده نشاسته، یک وعده پروتئین می‌دهد) یک ساندویچ یا همبرگر با یک برش نان بخورید! زیرا در این غذا نسبت یک وعده نشاسته و یک وعده پروتئین رعایت شده است. چنین روشی نه تنها تعادل بهتری در دریافت مواد غذایی ایجاد می‌کند، بلکه در مصرف کالری نیز صرفه‌جویی می‌شود.

اندازه‌ی یک وعده چه قدر است؟

نگاهی به لیستی که در ادامه خواهد آمد بیندازید تا دریابید چه مقدار نشاسته را نمی‌توان یک وعده محسوب داشت. دانستن این که چه مقدار نشاسته و پروتئین باید خورد، به ما کمک می‌کند تا در وعده‌های غذایی

ظهرمان تناسب ایجاد کنیم.

شما حتی با چشم نیز می‌توانید مقدار مناسب وعده‌ها را تخمین بزنید. قانون کلی این است که یک وعده از نشاسته باید تقریباً به اندازه‌ی یک وعده پروتئین به نظر رسد. این بدان معناست که، به طور مثال، اگر شما یک سیب‌زمینی بزرگ می‌خورید باید یک وعده پنیر، تقریباً به همان اندازه میل کنید. اگر ساندویچ درست می‌کنید، به همان اندازه که مرغ، گوشت یا ماهی در نظر گرفته‌اید، برشی نان قرار دهید.

یک وعده نشاسته برابر است با:

- یک برش نان معمولی
- $\frac{1}{2}$ عدد کلوچه
- دو برش نان نازک یا نان رژیمی
- $\frac{1}{2}$ عدد نان ساندویچ یا همبرگر
- $\frac{1}{2}$ پیمانه سبزیجات نشاسته‌دار
- $\frac{1}{2}$ پیمانه پوره‌ی سیب‌زمینی یا ۱ عدد سیب‌زمینی کبابی
- $\frac{1}{2}$ پیمانه حبوبات پخته، ماکارونی یا برنج
- ۴ـ۶ عدد بیسکویت شور
- ۳ پیمانه پاپ کورن
- دو برش کیک ساده یا ۵ عدد کیک یزدی

یک وعده پروتئین برابر است با:

- ۱ پیمانه شیر کم‌چربی
- $\frac{۱}{۴}$ پیمانه شیر نیم چرب
- $\frac{۳}{۴}$ پیمانه ماست با طعم میوه
- ۱ پیمانه ماست بدون چربی
- $\frac{۱}{۲}$ پیمانه ماست کم‌چربی
- ۵۶-۴۲ گرم پنیر کم‌چربی
- ۳۰گرم پنیر معمولی
- $\frac{۱}{۲}$ پیمانه پنیر محلی
- گوشت، ماهی، ماکیان و تخم‌مرغ
- ۸۴گرم مرغ، ماهی یا گوشت قرمز پخته
- $\frac{۱}{۲}$ پیمانه لوبیای پخته
- ۱ عدد تخم‌مرغ متوسط

بُنشن را فراموش نکنید

مواد غذایی مانند لوبیاچیتی، لوبیا قرمز و چشم بلبلی، یکی از اجزای مهم تشکیل‌دهنده‌ی رژیم غذایی برنامه‌ی بادی بلیتز هستند. همان‌گونه که قبلاً هم گفته شد، ما غذاها را بر حسب گروه‌های اصلی غذایی تعیین می‌کنیم و گرچه بنشن جزو مواد غذایی پروتئینی به شمار می‌آید، اما حاوی کربوهیدرات نیز هست. بنشن جزو مواد غذایی با GI پایین به شمار می‌آید، یعنی این که مقدار کمی قند خون را بالا می‌برد. این شکل از

آزادسازی گلوکز در خون به ما کمک می‌کند تا سطح انرژی خود را متعادل نگه داریم و دچار نوسانات خلق و خوی نشویم. بنشن انتخاب فوق‌العاده‌ای هم برای میان روز و هم برای وعده‌ی شام است.

ده نوع از بهترین انواع ناهار

لیستی که در ادامه می‌بینید، نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید نسبت درستی از نشاسته و پروتئین را برای وعده‌ی ناهار خود تعیین کنید. (توجه: اندازه‌ی وعده مهم نیست!) طولی نمی‌کشد که با آموختن دستورات غذایی جدید در انتهای کتاب، ایده‌های تازه‌ای می‌یابید.

۱ـ ساندویچ نیمه: یک برش نان + ۳۰۰ گرم کالباس + یک قاشق غذاخوری ماست کم‌چربی و خیارشور. تمام مواد را روی یک برش نان قرار داده و میل کنید.

۲ـ سیب‌زمینی با پنیر: ۲۰۰ گرم سیب‌زمینی + ۱۵۰ گرم پنیر پروسس. همراه با یک ظرف سالاد میل کنید.

۳ـ برنج با سالاد لوبیا و نخودفرنگی: یک پیمانه برنج پخته با $\frac{1}{2}$ پیمانه لوبیا چیتی پخته و نخودسبز. همراه با کمی سس قرمز و $\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری روغن زیتون.

۴ـ تخم‌مرغ پخته: همراه با ۳ عدد خیارشور و ۲ عدد گوجه‌فرنگی.

۵ـ سوپ سبزیجات با لوبیا: ۵۰۰ میلی‌لیتر سوپ سبزیجات بدون خامه با $\frac{۱}{۲}$ پیمانه لوبیای پخته.

۶ـ مرغ کبابی: یک عدد سینه‌ی مرغ پخته (بدون پوست) + یک برش گوجه‌فرنگی، ۲ برش آواکادو (یا سیب‌زمینی پخته) + $\frac{۱}{۲}$ قاشق غذاخوری ماست معمولی + کمی گشنیز خرد شده.

۷ـ سوشی: یک بسته متوسط سوشی آماده (۲۵۰ گرم). همراه با یک لیوان کوچک آب پرتقال.

۸ـ کلوچه‌ی گوشت: کلوچه‌ی تهیه شده با آرد کامل گندم + سالاد + ۲۵ گرم گوشت.

۹ـ سوپ: ۵۰۰ میلی‌لیتر سوپ سبزیجات بدون خامه + ۱۰۰ گرم سوسیس پخته.

۱۰ـ سالاد ماکارونی: ۱۰۰ گرم ماکارونی شکل‌دار پخته + ۱۵۰ گرم پنیر پروسس + گوجه‌فرنگی خرد شده و نعنای تازه + کمی نمک و فلفل.

در ادامه‌ی کتاب، ایده‌های جدیدی برای تهیه غذای ناهار، در برنامه‌ی

۱۴ روزه، خواهید یافت.

روز خود را خوب به پایان برید!

بسیار مهم است که در پایان روز، زمانی که برای استراحت آماده می‌شویم، غذاهای درستی بخوریم. به خاطر داشته باشید شما در این زمان، یعنی پس از ساعت پنج بعدازظهر، اجازه ندارید نشاسته بخورید و در عوض برای شام پروتئین، همراه با میوه، سبزی، لبنیات کم‌چربی و چربی‌های ضروری خواهید خورد.

در پایان کتاب، بیش از ۲۰ دستور غذایی بدون نشاسته خواهید یافت که می‌توانید از میان آن‌ها غذاهای مورد علاقه‌ی خود را انتخاب کنید. در اختیار داشتن این تنوع غذایی به شما کمک می‌کند تا همواره از قانون منع نشاسته پیروی کنید و به شما نشان می‌دهد چگونه می‌توانید با داشتن کمی آگاهی، به راحتی میزان مصرف کالری خود را به حداقل برسانید.

فصل برنامه‌ریزی برای رژیم غذایی ۱۴ روزه‌ی بادی بلیتز نیز ایده‌های جدیدی برای تهیه‌ی شام‌های بدون نشاسته در اختیارتان قرار خواهد داد.

پرهیز از نشاسته!

هنگامی که در یک موقعیت خاص مثل مهمانی هستید و می‌خواهید برخلاف دیگران که نشاسته می‌خورند از خوردن آن در ساعات شب

خودداری کنید، چه خواهید کرد؟ به جدولی که در ادامه آورده شده است نگاهی بیندازید تا دریابید زمانی که در موقعیتی گرفتار می‌شوید که در برابرتان لیستی از غذاهای نشاسته‌دار وجود دارد، چه باید بکنید. قانون منع نشاسته به شما این امکان را می‌دهد که از سایر غذاهایی که در کنار نشاسته تهیه شده است، لذت ببرید و در عین حال، دیگر لازم نیست از لذت معاشرت با دیگران چشم بپوشید، همچنین هنگام معاشرت و دیدار با دوستان و آشنایان، در موقعیتی گرفتار نمی‌شوید که دیگران فوراً متوجه پرهیز غذایی شما شوند.

فصل سوم، حاوی توصیه‌هایی در مورد چگونگی انتخاب‌های درست در هنگام غذاخوردن است، زیرا تنوع بسیار زیادی در غذاهای هر کشور و رستوران‌های آن‌ها وجود دارد. پیروی از قانون منع نشاسته اصلاً بدان معنا نیست که از لذت خوردن شام محروم شوید. درواقع، زمانی که درمی‌یابید چه تنوع فوق‌العاده‌ای در میان غذاهای بدون نشاسته وجود دارد، و شما به راحتی می‌توانید غذاهای متعدد و متنوعی از میان آن‌ها انتخاب کنید، شگفت‌زده خواهید شد.

نقطه‌ی نشاسته آزاد!

اوقاتی وجود خواهد داشت که برای پیروی از قانون منع نشاسته هیچ راه‌حلی وجود ندارد. به طور مثال، شما قصد دارید برای یک مهمانی شام به خانه یکی از دوستانتان بروید، ولی می‌دانید که رفتن به این مهمانی بدان معناست که هیچ امکانی برای پیروی از قانون منع نشاسته وجود

ندارد. در چنین مواقعی شما به نقطه‌ای رسیده‌اید که به آن نام نقطه‌ی نشاسته آزاد داده‌ایم.

نقطه‌ی نشاسته آزاد بدان معناست که چون به هیچ عنوان در موقعیتی نیستید که بتوانید در هنگام شام نشاسته نخورید، خوردن نشاسته آزاد است، به شرط آن که در طی روز نشاسته میل نکنید. در چنین حالتی لازم نیست در زندگی‌تان در هر لحظه از قوانین بادی بلیتز پیروی کنید. قوانین بادی بلیتز به شما اجازه می‌دهد در طی مدت زمان زندگی‌تان بتوانید مواد غذای مصرفی‌تان را در تعادل نگه دارید به شکلی که پرهیز نکردن در یکی از روزهای ماه خللی به آن وارد نکند. در این مورد، در قدم پنجم بیش‌تر با یکدیگر به صحبت خواهیم پرداخت و شما درخواهید یافت که چگونه می‌توانید از نقطه‌ی نشاسته آزاد در موارد گوناگون بهره بگیرید.

نوع موقعیت	نقطه‌ی شروع	غذاهایی که می‌توانید انتخاب کنید
خوردن غذا در رستوران	به نان بگویید، نه. غذاهای بدون نشاسته را از منو انتخاب کنید، درخواست کنید غذای شما را بدون سیب‌زمینی، برنج و غیره سرو کنند.	پیش غذا: سالاد غذای اصلی: گوشت کبابی، ماهی دسر: سعی کنید از خوردن دسر صرف‌نظر نمایید، اما در صورت لزوم می‌توانید سالاد میوه سفارش دهید.
شام دو نفره	شام را با غذاهای حاوی پروتئین آماده کنید: حبوبات، سبزی‌ها و میوه	خوراک مرغ با سبزیجات
شام خانوادگی	از تهیه‌ی غذاهای اصلی بدون نشاسته بهره ببرید. می‌توانید در کنار کباب‌ها و خوراک‌ها برای سایر اعضا خانواده، سیب‌زمینی، برنج یا ماکارونی در نظر بگیرید.	جوجه‌کباب، استیک با سبزیجات. می‌توانید برای سایر اعضا خانواده اشکال جدیدی از نشاسته در نظر بگیرید.
مهمانی شام	مجموعه‌ای از غذاهای بدون نشاسته درنظر بگیرید. اما در کنار آن سرو نان، برنج یا ماکارونی را فراموش نکنید. برای تهیه‌ی غذاهای اصلی از سبزیجات و پروتئین بهره ببرید.	خوراک مرغ، سالاد فصل، میگو، خوراک زبان، انواع کباب

داستان موفقیت

کارولین[1]: کارولین شغل آزاد دارد. او ساعات زیادی از روز را کار می‌کند و به همان اندازه نیز دارای زندگی اجتماعی فعال و پرتکاپویی است. او اصلاً استرالیایی است اما زمانی که تشخیص داد می‌تواند زندگی بهتری در لندن فراهم آورد، برای کار به انگلستان مهاجرت کرد. در این‌جا داستان او را می‌خوانید:

«پس از گذشتن هشت ماه از رسیدنم به لندن، دچار مقداری اضافه وزن شدم (این همان چیزی است که اغلب مهاجرین از آن رنج می‌برند و دلیلش این است که پس از یک زندگی فعال، ناگهان در یک شهر بزرگ زندگی کم‌تحرکی را تجربه می‌کنند). این مساله مرا نگران کرد لذا تصمیم گرفتم از شر این وزن اضافی خلاص شوم، اما به تدریج فوق‌العاده مأیوس و ناامید شدم، زیرا هیچ پیشرفتی در این کار احساس نمی‌کردم. تا این که برنامه‌ی بادی بلیتز را آغاز کردم و می‌توانم با صداقت بگویم که تفاوت را فوراً حس کردم. بزرگ‌ترین عامل موفقیت برای من استفاده از قانون منع نشاسته بود.

این مساله به راستی به من کمک کرد تا بتوانم میزان کالری مصرفی خود را کاهش دهم و علاوه بر این توانستم از زندگی‌ام در لندن نیز لذت ببرم، زیرا رژیم غذایی‌ام هیچ تداخلی با زندگی اجتماعی من نداشت.

در طی چهار هفته، پنج سانتی‌متر از دور کمرم کم شد و کاهش وزن همچنان ادامه یافت. مهم‌ترین بخش این برنامه آن است که نه تنها شما را

1- Carolyn

به هدفتان می‌رساند، بلکه پیروزی در آن لذتبخش نیز هست. دیدن چنین نتایج مثبتی موجب شد تا انگیزه‌ی کافی برای ادامه‌ی کار داشته باشم. این روش برای من راه جدیدی در زندگی گشود و مطمئنم که می‌توانم همین اندام را برای سالیان آینده نیز حفظ کنم».

کارولین به چه نتیجه‌ای رسید؟

او توانست ۷ کیلوگرم از وزن خود کم کند. سایز لباس او نیز سه سایز کم‌تر شد، آن هم فقط در نه هفته.

جدول مقایسه‌ی کربوهیدرات کارولین

وعده‌ی غذایی	رژیم غذایی قبلی	رژیم غذایی فعلی
صبحانه	دو برش نان تست با مارمالاد و کره، یک لیوان کوچک آب پرتقال، یک فنجان چای	دو برش نان تست سبوس‌دار با پنیر و یک لیوان آب پرتقال
ناهار	سیب‌زمینی با لوبیا پخته	یک سیب‌زمینی کوچک با ماهی تن و سالاد
عصرانه	یک موز، برش کلفتی نان با مربای میوه	یک سیب
شام	ماکارونی سیردار، ماست برای دسر	۱۵۰ گرم (وزن خام) گوشت، بروکلی و هویج پخته + ماست با برش‌های میوه

الکساندرا[1]: آلکساندرا تمام عمرش را با اضافه وزن جنگیده بود. او دیگر از مصرف انواع لوسیون‌ها و قرص‌ها و پیروی از تمام رژیم‌های لاغری موجود در فروشگاه‌ها خسته و ناامید شده بود اما هیچ‌کدام نتوانسته بودند او را به وزن دلخواه برسانند. به نظر می‌رسید هیچ‌گاه به نتایج موردنظر خود نزدیک نمی‌شود و هر بار باز به خانه‌ی اول برمی‌گردد. او هیچ‌وقت قادر نشده بود به وزن و سایز دلخواهش برسد و یا آن را حفظ کند. در اینجا داستان او را می‌خوانید:

«از برنامه بادی بلیتز متشکرم که پاهای چون تنه‌ی درخت مرا به شکل اولیه خود برگرداند. برای اولین بار در عمرم، با این برنامه میزان زیادی از وزنم کاسته شد، آن هم بدون وجود رد پای کاهش وزن در چهره‌ام. در گذشته، زمانی که از یک رژیم غذایی لاغری پیروی می‌کردم، همواره در چهره‌ام آثار خستگی و ضعف مشخص می‌شد. فکر می‌کنم موفقیتم را مدیون خوردن یک صبحانه مناسب، به علاوه‌ی یک ناهار معقول هستم. قبل از شروع این برنامه، من سه فنجان قهوه به عنوان صبحانه و دو عدد بیسکوئیت شور با یک برش پنیر برای ناهار می‌خوردم و در نتیجه هنگام شام اشتهای زیادی داشتم و به ناچار شب‌ها مشغول خوردن مقدار زیادی نان، سیب‌زمینی یا ماکارونی می‌شدم. حتی با این که ماکارونی را با سس کم‌چربی می‌خوردم اما مقدار آن به قدری بود که مانع کاهش وزنم می‌شد! اکنون، اغلب برای صبحانه از برشتوک استفاده می‌کنیم (با مقداری میوه). این غذا به آهستگی و به تدریج انرژی لازم برای صبح را فراهم می‌کند.

1- Alexandra

خوردن یک ناهار معقولانه مثل سالاد و سبزیجات با کالباس یا ساندویچ مرغ با پنیر نیز اشتهای زیادی برای شام باقی نمی‌گذارد».

آلکساندرا به چه نتیجه‌ای رسید؟

«در طی چند ماه توانستم از ۷۶ کیلوگرم به ۶۴ کیلوگرم برسم آن هم بدون رنج و عذاب گرسنگی و اکنون پس از گذشت یک سال هنوز این وزن را حفظ کرده‌ام. همه می‌گویند کاملاً تغییر کرده‌ام و اندامم بسیار خوب به نظر می‌رسد. جداً از بادی بلیتز ممنونم و مطمئناً این روش را برای تمام عمر حفظ خواهم کرد».

آخرین سخن

همان‌گونه که می‌بینید، قانون منع نشاسته عامل مهمی است که به شما اجازه می‌دهد بتوانید همراه خانواده‌ی خود غذا میل کنید، اما در عین حال مصرف کالری را پایین نگه دارید. مهم‌تر از همه این که از غذاهای سالمی چون سبزیجات و میوه‌ها استفاده می‌کنید. به زودی درمی‌یابید در طول روز انرژی بیش‌تری دارید و صبح‌هنگام با احساس خواب‌آلودگی و کسالت کمتری از خواب برمی‌خیزید.

بنابراین از هم‌اکنون پیروی از قانون منع نشاسته را به کار ببندید تا خیلی زود فواید آن را دریابید. گرچه در ابتدا مانند هر روش جدید ممکن است سخت به نظر آید اما نگران نباشید، دستورهای غذایی پایانی کتاب به شما کمک خواهد کرد تا ایده‌های جدیدی پیدا کنید و خیلی زود یاد

می‌گیرید که به راحتی می‌توانید خود را با این روش تطبیق دهید و در عین حال، همواره در کنار اعضای خانواده‌ی خود غذا میل کنید. شروع کنید، تمرین اجرای این قانون را از همین امروز آغاز نمایید!

نقطه‌ی شروع برای برنامه‌ی بادی بلیتز:

- آغاز استفاده از قانون منع نشاسته؛ همین هفته شروع کنید.
- یک برنامه‌ی غذایی تهیه نمایید (می‌توانید از دستورات غذایی داده شده در این فصل یا پایان کتاب استفاده کنید).
- توجه کنید و کشف نمایید، چه اوقاتی معمولاً به استفاده از قانون نقطه‌ی نشاسته آزاد نیاز پیدا می‌کنید.

فصل چهارم

قدم دوم: H_2O

چرا آب بیش‌تر به معنای چربی کم تری است؟

در دنیا هیچ ماده‌ی طبیعی به اندازه‌ی آب نادیده گرفته نشـده است. این روزها، اغلب مردم حتی نزدیک به حد کافی نـیز آب نـمی‌نوشند. در واقع، بسیاری از مردم اصلاً آب نمی‌نوشند و تصور می‌کنند چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار همان کار آب را می‌کنند، در صورتی که این طور نیست. نوشیدن آب بسیار مهم است. باید آب بنوشیم تا بدن را از کم‌آبی نجات داده و سموم و زباله‌های ناشی از سوخت و ساز بدن را به خارج از آن برانیم. اگر روزانه کمتر از هشت لیوان آب می‌نوشید، احتمالاً بدن‌تان مـبتلا بـه کم‌آبی مزمن است؛ در چنین شرایطی مرتباً فقدان انرژی را تجربه خواهید کرد و مغز به اشتباه این خستگی و کمبود انرژی را دلیلی بـرای دریـافت غذای بیش‌تر تعبیر می‌کند.

احساس فقدان انرژی، یکی از بزرگ‌ترین دشواری‌هایی است که ما با آن روبرو هستیم، به ویژه زمانی که از یک رژیم لاغری پـیروی مـی‌کنیم.

اغلب ما زمانی فقدان انرژی را تجربه می‌کنیم که به قدر کافی غذا نخورده یا خواب کافی نداشته باشیم و همیشه فوراً به شیرینی پناه می‌بریم تا انرژی فوری به دست آوریم، اما درواقع آب بیش از هر ماده غذایی دیگری در کنترل انرژی تاثیر دارد. بنابراین زمانی که خسته هستیم، ابتدا باید دریابیم که بدن‌مان تا چه حد کمبود آب دارد. تنها در چنین حالتی است که می‌توانیم مواد لازم و مناسب را به تمام قسمت‌های بدن خود برسانیم و جواب مناسبی از آن دریافت کنیم.

چرا آب این قدر اهمیت دارد؟

آب، نقش حیاتی و مهمی در توانا ساختن بدن در عملکرد مناسب دارد. آب، به ویژه برای کنترل وزن بسیار مهم است، زیرا موجب متورم شدن سلول‌ها می‌شود و بدین شکل مواد غذایی حیاتی را بهتر و بیش‌تر جذب می‌کند. آب باعث می‌شود احساس سیری بیش‌تری کنیم، زیرا موجب حجیم شدن مواد غذایی در معده می‌شود. بزرگ‌تر شدن مواد غذایی خورده شده در معده، دیواره‌ی معده را متسع می‌کند و بدین شکل سلول‌های عصبی پیامی به مغز می‌فرستند که موجب می‌شود احساس سیری کنیم. علاوه بر این، آب موجود در خون به جذب و انتقال تمام مواد غذایی، ویتامین و مواد معدنی کمک می‌کند و به همین شکل در دفع زائدات دفعی سلول‌ها نیز نقش بسیار موثری ایفا می‌کند.

زمانی که شما رژیم غذایی سالم‌تری را جایگزین رژیم غذایی قبلی خود می‌کنید، بدن‌تان سموم بیش‌تری تولید می‌کند و بنابراین شما برای

دفع این سموم نیازمند آب هستید.

پس دومین قدم برنامه‌ی بادی بلیتز این است که آب بیش‌تری بنوشید. در این فصل همه چیز را در مورد اثرات و فواید گوناگون نوشیدن آب بر بدنتان خواهید آموخت و این که:

- از عادت نوشیدن انواع گوناگون نوشیدنی‌های نادرست دست بردارید.
- عادت کنید آبی را که بدن‌تان بدان نیاز دارد، به آن برسانید.

نکته: دو کلید موفقیت برای نجات بدن‌تان از کم‌آبی:

۱ـ حداقل دو لیتر (هشت لیوان) آب در روز بنوشید و این میزان از آب را جرعه‌جرعه در طی روز میل کنید.

آیا آب کافی می‌نوشید؟

برای این که دریابید بدن‌تان به کم‌آبی مبتلاست یا خیر، به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱ـ ادرار شما چه رنگی است؟

الف ـ زرد تیره

ب ـ زرد

ج ـ تقریباً آبی‌رنگ

۲ـ آخرین باری که آب نوشیده‌اید کی بوده است؟

الف ـ بیش از دو ساعت پیش

ب ـ یکی دو ساعت پیش

ج ـ در طی یک ساعت گذشته

۳ـ چند بار در روز برای دفع ادرار به دستشویی می‌روید؟

الف ـ کمتر از دوبار

ب ـ دو تا چهار بار

ج ـ بیش از ۴ بار در روز

۴ـ چند فنجان چای، قهوه یا نوشابه در طی روز می‌نوشید؟

الف ـ بیش از پنج بار

ب ـ دو تا پنج بار

ج ـ یک تا دو بار

۵ـ چند لیوان آب در روز می‌نوشید؟

الف ـ یک تا چهار لیوان

ب ـ چهار تا هشت لیوان

ج ـ هشت تا دوازده لیوان

۶ـ چه قدر تشنه می‌شوید؟

الف ـ هیچ‌وقت

ب ـ گاهی

ج ـ مکرراً

۷ـ زمانی که نوشابه‌ی گازدار می‌خورید، به دنبالش آب می‌نوشید؟

الف ـ هیچ‌وقت

ب ـ گاهی

ج ـ معمولاً

اگر پاسخ‌هایتان معمولاً:

الف است: اگر اغلب پاسخ‌هایتان را از گزینه‌ی الف انتخاب کرده‌اید، احتمالاً از اهمیت آب غافل هستید و این بدان معناست که شما به کم‌آبی حاد مبتلا می‌باشید و مقدار مناسبی از آب را برای انجام کارهای حیاتی و مهم بدن، هم برای انجام حرکات ورزشی و هم کارهای روزانه در اختیار آن قرار نمی‌دهید. این کار فشار زیادی به سیستم بدن شما وارد می‌کند، کاری که تأثیر مستقیمی بر میزان انرژی بدن‌تان دارد، بدون این که خود بدانید.

نکته: همین الان شروع کنید! میزان مصرف قهوه و چای خود را، حداکثر به دو فنجان در روز برسانید. پس از انجام ورزش بلافاصله یک لیوان آب بنوشید و در طی جلسه‌ی ورزشی خود نیز جرعه جرعه آب میل کنید. میزان آب مصرفی خود را به دو لیتر در روز برسانید. برای این که به

میزان استفاده‌ی لازم از آب برسید، باید هم‌اکنون دو لیوان آب به آب مصرفی خود در روز اضافه نمایید و سپس هر هفته یک لیوان دیگر به آن بیافزایید تا به حد مطلوب برسید.

ب است: اگر پاسخ‌هایتان اغلب گزینه‌ی ب است، شما از اهمیت آب آگاهید اما هنوز هم راه مناسب برای رساندن آب کافی به بدن‌تان را نمی‌شناسید. این درست مانند آن است که بدن‌تان در موقعیتی قرار داشته باشد که هیچ‌وقت کاملاً از آب سیراب نمی‌شود. آبی که می‌نوشید باید در طی روز و به تدریج مصرف شود تا به طور مداوم به کم آب نشدن بدن‌تان کمک کند.

نکته: حتماً هشت لیوان آب را در روز بنوشید. این هشت لیوان را در طی روز و در چند مرحله میل کنید تا استرس زیادی به مثانه‌تان وارد نشود و ناچار نباشید هر لحظه به دستشویی بروید.

ج است: اگر پاسخ‌هایتان را از گزینه ج انتخاب کرده‌اید به خوبی به نیاز بدن‌تان به آب آگاهید. بدن‌تان به شما می‌گوید که چه زمانی نیازمند آب است و باید آن را دوباره از آب پر کنید.

نکته: به مصرف مایعات در آغاز روز بسیار توجه کنید. با مصرف مایعات در زمان مناسب، انرژی فوری و کافی برای شروع یک روز پرمشغله خواهید داشت. به شکلی برنامه‌ریزی کنید که میزان مصرف آب را به هشت لیوان در روز برسانید و در عین حال تدریجاً و در طی روز این آب را مصرف کنید.

چگونه می‌توانید به کم‌آبی بدنتان پی ببرید؟

۱ـ خوب نگاه کنید! ادرارتان باید زرد بسیار کم‌رنگ باشد.

۲ـ مصرف داروهای مکمل ویتامین بر رنگ ادرار تاثیر دارند. برای این که بتوانید به رنگ درست ادرار خود پی ببرید، پس از خوردن دارو و قبل از رفتن به دستشویی دوبار آب بنوشید.

۳ـ وزن خود را کنترل کنید. قبل از شروع ورزش، وزن خود را اندازه بگیرید و یک خط راهنما برای وزن خود، قبل از ورزش، بکشید. بلافاصله پس از ورزش هم وزن خود را اندازه‌گیری کنید. هر نیم‌کیلوگرم کاهش وزن، پس از ورزش، نماینده‌ی کاهش دو فنجان مایع از بدن است.

بنابراین در صورت کاهش وزن، بلافاصله پس از ورزش، نیازمند جبران مایعات بدن‌تان هستید و باید آب بنوشید. در دام این اشتباه نیفتید که این کاهش وزن به دلیل کاهش چربی است. متاسفانه دفع چربی از بدن به زمان بیش‌تری (بیش از یک ساعت ورزش) نیاز دارد.

درمان بی‌آبی

چه مقدار آب باید بنوشیم؟

اصل کلی بر این است که ما نیازمند حداقل دو لیتر آب در روز هستیم. البته این میزان در واقع حداقل میزان آبی است که باید بنوشید: اگر ورزش می‌کنید، در مسافرت هستید، رژیم غذایی پرفیبری دارید، در آب و هوای گرم زندگی یا کار می‌کنید، در محل کار یا منزل‌تان تهویه‌ی هوا وجود دارد، باید میزان مصرف آب خود را بیش‌تر کنید و به میزان حداقل دو و نیم لیتر

آب در روز برسانید. اگر فکر می‌کنید این مقدار آب زیاد است پس باید بدانید که ورزشکاران حرفه‌ای در آب و هوای گرم باید هشت لیتر آب بنوشند!

هیچ فرقی ندارد که از آب لوله کشی استفاده کنید یا آب معدنی؛ البته باید بدانید که نوشیدن میزان زیادی آب معدنی گازدار می‌تواند موجب ناراحتی معده گردد.

آیا می‌توانم تمام مقدار مایع لازم برای بدنم را یکباره بخورم؟

بسیار بهتر است که مایعاتی که در روز می‌نوشید، تقسیم کرده و به تدریج میل نمایید. شاید با این مثال بهتر بتوانید متوجه اهمیت این نکته شوید: تصور کنید بدن شما گیاهی است در گلدان، و چند هفته‌ای است که به درستی آبیاری نشده است. برگ‌های آن افتاده‌اند و پژمرده به نظر می‌رسد. روشن است که این گیاه به آب نیاز دارد، اما، اگر ما تمام آب مورد نیازش را یک باره به او بدهیم، چه رخ خواهد داد. مسلماً آب از پایین گلدان به بیرون سرازیر خواهد شد و آب کمی در گلدان باقی می‌ماند تا گیاه از آن بهره ببرد. اما اگر همان مقدار آب را کم‌کم پای گل بریزید، به گیاه اجازه داده‌اید که آب را جذب کند و بدین شکل، گل خیلی زود به شکوفایی و شادابی می‌رسد.

همین حالت در مورد بدن نیز صادق است. اگر مدت زیادی راه برویم بدون این که آب کافی بنوشیم و سپس تمامی آب را یکباره بنوشیم، کلیه‌ها و مثانه‌مان به سختی شروع به کار می‌کند و تنها فایده‌ای که

خواهیم برد این است که ناچاریم به کرات به دستشویی برویم تا آبی که نوشیده‌ایم را دفع کنیم. بدین شکل هیچ آبی در بدن‌مان باقی نمی‌ماند تا استفاده‌ای از آن ببریم.

چرا به ندرت احساس تشنگی می‌کنم؟

اگر به ندرت احساس تشنگی می‌کنید، احتمالاً به این دلیل است که مرکز دریافت پیام احساس تشنگی در مغزتان تنبل شده و توانایی خود را در رساندن پیام درست برای ایجاد حس تشنگی از دست داده است. بسیار ساده است، بدن شما برای مدت زیادی و به شکل مزمن بی‌آب نگاه داشته شده است و اکنون بدن آن را یک موقعیت طبیعی می‌داند.

علاوه بر این، مرکز دریافت حس تشنگی بسیار نزدیک به مرکز حس گرسنگی در مغز است. بنابراین احتمال دارد هر پیامی که بدن‌تان برای ایجاد حس تشنگی به مغز می‌فرستد به معنای نیاز برای دریافت غذای بیش‌تر تعبیر می‌شود، خبر خوب این که می‌توانید مغز خود را دوباره بازسازی کنید، و یا به عبارت دقیق‌تر، دوباره تربیت نمایید تا مکانیسم تشنگی را دوباره به جریان بیندازید، طوری که دوباره بتواند به شما بگوید کی باید آب بنوشید. با افزایش تدریجی مصرف آب، در طی مدت کوتاهی، کمتر از سه هفته درخواهید یافت که بدن‌تان شروع کرده است تا هر زمان که کم آب شود احساس تشنگی را در شما به وجود آورد.

از این پس هر زمان که احساس گرسنگی کردید، از خود بپرسید: «من گرسنه‌ام یا تشنه؟» همواره قبل از این که شروع به خوردن چیزی کنید یک

لیوان آب بنوشید. همانطور که در ابتدای این فصل گفتم، آب در کنترل وزن مناسب بسیار مهم است، زیرا موجب تورم سلول‌ها می‌شود و به بدن کمک می‌کند تا مواد غذایی را بهتر جذب کند.

آیا می‌دانید؟

جدیدترین تحقیقات نشان داده‌اند که نوشیدن یک فنجان قهوه، درست قبل از ورزش‌های ایروبیک به راستی قدرت انجام تمرینات را در بدن‌تان بالا می‌برد زیرا که کافئین، مکانیسم آزادسازی انرژی را در بدن‌تان تقویت می‌کند.

آیا می‌توانم قهوه یا چای را که در روز می‌نوشم جزو میزان آب مصرفی خود بشمارم؟

ممکن است تصور کنید که فنجان‌های قهوه یا چایی که در روز می‌نوشید، مقدار آب را در بدن‌تان بالا می‌برد اما متاسفانه این گونه نیست؛ این نوشیدنی‌ها تنها به عنوان مُدر عمل می‌کنند و دفع مایعات را از بدن افزایش می‌دهند. گرچه چای و قهوه جزو مایعات محسوب می‌شوند و حاوی آب هستند، اما بیش از این که در فراهم آوردن آب برای سلول‌ها موثر باشند، بدن را دچار کم‌آبی می‌سازند.

آیا این نکته بدان معناست که من نباید چای یا قهوه بنوشم؟

خیر. برای بسیاری از افراد، نوشیدن قهوه و چای عادتی غیرقابل ترک

در زندگی شده است. واقعاً هم لازم نیست که این نوشیدنی‌ها را کاملاً فراموش کنید، اما باید مقدار مصرف آن‌ها را در حد متوسط نگه دارید. برنامه‌ی بادی بلیتز توصیه می‌کند در طی روز بیش از دو فنجان قهوه یا چای ننوشید. این دو فنجان را به حساب نوشیدن آب روزانه‌ی خود نگذارید، دو لیتر آب را هم‌چنان باید بنوشید. به خاطر داشته باشید باید از این که مقدار مناسبی آب در طی روز نوشیده‌اید، اطمینان حاصل کنید.

مطالعات نشان می‌دهند که نوشیدن چای و قهوه در حد متوسط می‌توانند برای سلامتی مفید باشند. به طور مثال، یک فنجان قهوه، با شیر یا بدون آن، منبع مناسبی برای فلاونوئید[1] است، که به عنوان آنتی اکسیدان در بدن عمل می‌کند و می‌تواند به محافظت بدن در برابر بیماری‌های قلبی و سرطان کمک کند. چای سبز، که در آسیای دور بسیار پرطرفدار است، یکی از بزرگ‌ترین منابع فلاونوئید به شمار می‌آید. اما به خاطر داشته باشید، با این که، این مواد می‌توانند اثر مثبتی بر سلامتی‌تان داشته باشند، در مصرف‌شان افراط نکنید زیرا چای و قهوه حاوی تانین و کافئین هستند که می‌توانند در جذب مواد غذایی ضروری چون کلسیم و آهن اختلال ایجاد کنند.

همچنین به این نکته توجه داشته باشید که اگر صبح قرص مولتی ویتامین خود را با چای یا قهوه بخورید، تانین و کافئین، جذب مواد غذایی موجود در قرص را کاهش می‌دهند و از میزان اثر آن خواهند کاست.

1- Flavanoids

اما آب خیلی بی‌مزه است!

اگر از مزه‌ی آب (یا به عبارت دیگر بی‌مزه بودن آن) به ستوه می‌آیید، می‌توانید آب خود را با انداختن یک برش نازک لیمو یا پرتقال و یا افزودن کمی آب نارنج تازه مزه‌دار کنید. برخی اوقات می‌توانید آب مورد نیازتان را با یک برش لیمو یا کمی زنجبیل تازه با آب داغ (که در واقع بهترین نوشیدنی برای شروع صبح است) میل کنید.

اضافه کردن شربت‌های تهیه شده از آب میوه شاید بهترین و خوشایندترین راه برای مزه‌دار کردن و دلپذیرتر ساختن آب مورد مصرف شما باشند. اما لطفاً مراقب کالری مصرفی خود باشید.

زیرا به طور مثال، ۲۵۰ میلی‌لیتر از آب گریپ فروت که از یک بخش آب میوه و ۴ بخش آب تشکیل شده باشد، حاوی ۸۸ کالری است. اگر دو لیتر یا همان هشت لیوان مایع مورد نظر خود در روز را از این شربت‌ها تامین کنید، ۷۰۴ کالری در روز به بدن خود رسانده‌اید، در حالی که عملاً هیچ چیزی نخورده‌اید! مصرف آب میوه‌های کم‌کالری و کم‌شکر می‌تواند در پایین نگه داشتن میزان کالری مصرفی‌تان موثر باشد، اما باید به خاطر داشته باشید که به برچسب نشان‌دهنده‌ی میزان کالری توجه نمایید تا مطمئن باشید کالری‌های مخفی را به رژیم غذایی خود نیفزوده‌اید. علاوه بر این، برخی از این آب میوه‌ها حاوی مقادیر زیادی شیرین‌کننده‌های شیمیایی هستند. شیرین‌کننده‌هایی که بر خلاف قندهای طبیعی برای بدن ما انرژی ندارد. بنابراین قانون کلی این است که اگر برای این که بتوانید میزان آب مورد نیاز خود را در طی روز بنوشید باید آن را مزه‌دار

کنید، از میزان کمی شربت بدون قند برای این کار استفاده کنید. اما ترجیحاً آب‌میوه‌های آماده خریداری نکنید! آب میوه‌های رقیق شده به ویژه پس از ورزش برای از بین بردن کمبود آب بدن بسیار مفیدند.

چای‌های گیاهی نیز می‌توانند نوشیدنی مناسبی برای بالا بردن میزان مصرف مایعات در روز باشند. زیرا علاوه بر این که آب مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند، دارای فوایدی نیز هستند. برخی از چای‌های گیاهی چون رازیانه و گل قاصدک برای نوشیدن بسیار مناسبند، زیرا حاوی موادی هستند که به دفع سموم از بدن کمک می‌کنند. بنابراین، می‌توانید چای‌های گیاهی را برای تامین دو لیتر آب مورد نیاز خود در روز جایگزین سازید اما به خاطر داشته باشید که آب به راستی بهترین و استانداردترین مایع موجود در جهان است، پس سعی کنید در هر حال حداقل پنج لیوان از مایع مورد مصرف روزانه‌ی خود را از آب انتخاب کنید.

آب‌میوه‌های طبیعی

آب‌میوه‌ها می‌توانند راهی ساده و سریع برای بالا بردن انرژی و رفع کم‌آبی بدن‌تان باشند، هم‌چنین با مصرف این نوشیدنی می‌توانید یکی از پنج وعده میوه و سبزی روزانه‌تان را تأمین کنید.

آب میوه‌های طبیعی پر از آنتی‌اکسیدان هستند؛ فاکتورهایی که از بیماری و پیری زودرس جلوگیری می‌کنند. اما باید به خاطر داشته باشید که آب‌میوه‌ای را که تهیه می‌کنید حتماً در طی دو ساعت مصرف کنید تا بیش‌ترین حجم و ارزش مواد غذایی را دارا باشد. همواره آب میوه‌های

خود را با کمی آب سرد رقیق کنید تا هم بر میزان آب مصرفی خود بیافزائید و هم به توانایی بدنتان برای جذب مواد مغذی کمک کنید. اگر از طعم آب پرتقال خسته شده‌اید اما تصور می‌کنید هر روز باید همین آب میوه را بنوشید آب میوه‌های ترکیبی را که در ادامه به شما معرفی می‌کنیم امتحان کنید:

مارچوبه، هویج، خیار

کیوی، انبه و پرتقال

گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای قرمز، خیار

سیب، پرتقال و توت‌فرنگی

سیب، مارچوبه و بولاغ اوتی

سیب و انگور

سیب، هویج، طالبی، زنجبیل

هویج، گوجه‌فرنگی، لیمو

سیب، آناناس و پاپایا

پوره‌ی انواع میوه نیز برای رفع عطش بسیار مناسبند و می‌توان از آن‌ها به عنوان یک صبحانه‌ی عالی یا یک عصرانه‌ی خیلی خوب که می‌تواند انرژی زیادی را برای بعدازظهر شما فراهم آورد، استفاده کرد این پوره‌ها آن‌قدر خوشمزه هستند که همه‌ی اعضای خانواده را به خود جلب می‌کنند!

برخی از پوره‌های آماده می‌توانند پر از شیر یا ماست چربی که به آن افزوده شده‌اند، باشند ـ بنابراین همیشه قبل از خریدنشان نگاهی به برچسب آن‌ها بیندازید و یا اگر در رستوران هستید از پیشخدمت بپرسید که پوره از چه چیزی درست شده است.

برای این که پوره‌ی خود را، بدون این که کالری زیادی به آن بیفزایید، نرم و غلیظ کنید، ماست کم‌چرب مورد علاقه‌تان را درون ظروف مخصوص تهیه‌ی یخ بریزید و در فریزر بگذارید تا یخ بزند. می‌توانید این مکعب‌های یخی ماست را بیرون آورده و آن‌ها را به پوره بیافزایید. گاه می‌توانید برای سرعت بخشیدن به کار، ماست و پوره‌ی دلخواه‌تان را با هم مخلوط کرده و در فریزر قرار دهید.

دستور غذایی که در ادامه می‌خوانید، صبحانه‌ی فوق‌العاده‌ای برای شروع روز است:

پوره‌ی میوه با ماست:

مواد لازم:

$\frac{1}{2}$ پیمانه شیر کم‌چرب

$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری جوانه‌ی گندم

۴ قاشق غذاخوری ماست یخ‌زده

تمام مواد را با هم مخلوط کنید و در مخلوط کن بریزید و به مدت ۳۰ ثانیه مخلوط کنید. سپس آن را در لیوان ریخته و بنوشید. در صورتی که

این پوره را بسیار غلیظ می‌بینید، کمی آب به آن بیافزایید. برای تنوع می‌توانید مقداری انبه‌ی خرد شده یا هلوی خردشده به ماست اضافه کنید.

برنامه‌ریزی بادی بلیتز برای رفع کم‌آبی بدن‌تان

قبل از این که سارا برنامه‌ی بادی بلیتز را آغاز کند، همواره در تقلای کاهش وزن بود و احساس می‌کرد انرژی بسیار کمی دارد. سارا در اداره‌ی بزرگ و شلوغی کار می‌کرد، جایی که همیشه به راحتی سینی پر از استکان‌های چای و تریا را در دسترس داشت. وی از طریق بادی بلیتز دریافت که باید به نیاز بدنش به آب پاسخ گوید؛ بنابراین در طی یک هفته بدون این که به مقدار آب مصرفی خود در طول روز چیزی اضافه کند، هر مقدار مایعی را که در روز می‌خورد در دفترچه‌ای یادداشت می‌کرد؛ هم‌زمانِ مصرف و هم مقدار آن را. وی به زودی متوجه شد که بیش از هر چیز قهوه و چای می‌نوشد، درواقع همان چیزی که تقریباً همیشه او را گرسنه نگه می‌داشت. در ابتدا سارا تصور می‌کرد هرگز قادر نخواهد بود در طی روز دو لیتر آب بنوشد اما پس از کمی تلاش، در طی سه هفته به این مقدار رسید.

او متوجه تغییر و افزایش قابل ملاحظه‌ای در میزان انرژی خود شد. وی احساس می‌کرد بهتر از قبل می‌تواند بر کارش متمرکز شود و اشتهایش کاهش یافته است ـ حتی رئیس او نیز متوجه این تغییرات شده بود!

در اینجا جدول مقایسه‌ی مصرف آب را در مورد سارا می‌بینید:

ساعت	برنامه‌ی قبلی	برنامه‌ی بعدی
هنگام بیدار شدن از خواب	یک فنجان چای	آب داغ + یک برش لیمو
صبحانه	یک فنجان چای	یک فنجان قهوه یا چای + یک لیوان آب
میان روز (ساعت ۱۰)	یک فنجان چای	یک فنجان جوشانده‌ی گیاهی
ناهار	یک قوطی نوشابه‌ی رژیمی	دو لیوان آب همراه غذا
عصر	یک فنجان چای	آب میوه‌ی رقیق
شام	دو لیوان نوشابه یا کاپوچینو	دو لیوان آب
مقدار کل مصرف کافئین	۳۵۰ میلی‌گرم	۵۰ میلی‌گرم
مقدار کل مصرف مایعات	۰ لیتر آب	۲ لیتر آب

نکات مهم

۱ـ یک بطری دردار تهیه کنید و آن را از آب پر نمایید. بطری را همواره در اتومبیل خود داشته باشید. هنگام انتظار در ترافیک، بهترین زمان برای مصرف آب و جبران کاهش مایعات است.

۲ـ زمانی که در آشپزخانه مشغول تهیه‌ی غذا هستید در طی کارهای خود هر بار یک لیوان آب بنوشید.

۳ـ نوشیدن یک لیوان آب اول صبح، قبل از شروع کارهای روزانه بهترین آغاز برای روز است. سپس $\frac{3}{4}$ لیتر آب در هنگام ناهار بنوشید. آب مصرفی خود را طی روز تدریجاً مصرف کنید و از آوردن فشار اضافی بر مثانه بپرهیزید.

عادات نوشیدن خود را تغییر دهید

روش‌های متعددی برای تغییر عادات نوشیدن وجود دارد که می‌توان با کمک آن‌ها اطمینان حاصل کرد که در روز آب کافی می‌نوشید. همه‌ی ما زندگی خاص خود را داریم اما هر کس می‌تواند با توجه به جدول زیر ایده‌های نویی برای تغییر عادات خود بیابد.

	نحوه‌ی زندگی	راه‌حل مناسب
مادران گرفتار	● معمولاً خسته‌ام و برای به دست آوردن انرژی مرتب قهوه می‌نوشم. ● زمانی برای نوشیدن آب کافی ندارم ● توجهم معمولاً به بچه‌هاست و به آنچه که آن‌ها می‌نوشند و می‌خورند بیش از آنچه که خود می‌خورم و می‌نوشم فکر می‌کنم. ● خستگی موجب می‌شود بیش‌تر به قهوه و چای پناه ببرم. ● از آب‌میوه‌های آماده برای آسان شدن کارها استفاده می‌کنم.	● روز خود را با یک فنجان آب داغ و یک برش لیمو شروع کنید. ● دو لیوان آب با صبحانه خود بنوشید. ● عادت کنید به محض این که فرزندان خود را به مدرسه فرستادید یک لیوان آب بنوشید. ● یک بطری دردار آب در اتومبیل خود نگه دارید. همواره آن را از آب تازه پر کنید. ● هنگامی که تهیه‌ی ناهار را شروع می‌کنید، یک لیوان آب بنوشید. ● یک لیوان آب میوه‌ی رقیق شده از آب انگور یا پرتقال در بین صبح یا عصر بنوشید. آب میوه‌ی رقیق شده توانایی جذب آب را بالا می‌برد و بر میزان انرژی شما می‌افزاید. ● سعی کنید $\frac{3}{4}$ از آب مصرفی خود را تا چهار بعدازظهر بنوشید. با این کار ناچار نخواهید بود در طول شب به دستشویی بروید. ● در حالی به رختخواب بروید که کنار تخت خود یک لیوان آب گذاشته‌اید.

ادامه جدول در صفحه بعد ←

→ ادامه جدول از صفحه قبل

خانم‌های شاغل	• با ناهار خود نوشابه می‌نوشم. • کار کردن هنگام ناهار بدین معناست که منظم و به موقع غذا نمی‌خورم و این عاملی است که موجب می‌شود برای به دست آوردن انرژی بیش‌تر به قهوه پناه ببرم. • به نوشیدن قهوه یا چای در طی روز عادت کرده‌ام.	• همیشه یک لیوان آب روی میز خود داشته باشید. • همواره یک جرعه آب قبل و بعد از مکالمات تلفنی خود بنوشید. • در طی جلسات اداری خود تاکید کنید که حتماً آب سرو شود. • با هر لیوان نوشابه که میل می‌کنید، یک لیوان آب بنوشید. • یک لیوان آب در میان روز یا عصر بنوشید.
خانم‌های میانسال	• هنگامی که در کنار دوستانم هستم مرتب چای می‌نوشم. • در مهمانی‌های خانوادگی همراه غذا نوشابه میل می‌کنم. • به قهوه یا چای بیش از آب تمایل دارم.	• برای این که حساب مقدار آبی که نوشیده‌اید را به خاطر داشته باشید، در آشپزخانه دو ظرف کوچک به رنگ‌های مختلف داشته باشید، یکی خالی و دیگر با هشت سنگریزه. هر بار که یک لیوان آب می‌نوشید، یک سنگریزه از ظرف پر به داخل ظرف خالی بیندازید. • دو لیتر آب را درون ظرفی نگه‌داری کنید و از شروع صبح تا ساعت نه بعدازظهر آب را بنوشید. • در روز تنها دو فنجان چای یا قهوه بنوشید و همیشه پس از نوشیدن یک فنجان چای یا قهوه، یک لیوان آب میل کنید. • عادت مصرف قهوه یا چای در حین کار را کنار بگذارید و به جای آن جوشانده‌ی گیاهی با آب بنوشید.

ادامه جدول در صفحه بعد ←

→ ادامه جدول از صفحه قبل

دختران جوان	• در کافی شاپ با دوستان قهوه یا چای می‌نوشیم.	• روز را با نوشیدن یک لیوان آب میوه آغاز کنید تا برای طول روز انرژی و آب لازم را در اختیار داشته باشید.
	• در طی روز زمانی برای به یاد آوردن این که باید آب بنوشم ندارم، بنابراین معمولاً یک باره آب زیادی میل می‌کنم. • نوشابه بیش‌ترین حجم مایع مصرفی‌ام در طی روز را تشکیل می‌دهد. • مصرف قهوه را راهی برای کنترل وزن می‌دانم.	• هر روز بر سر راه خانه تا محل کار یک بطری آب خریداری کنید. آن را روی میز کارتان داشته باشید و در طی روز میل کنید. • بعدازظهر بر سر راه‌تان تا محل قرارتان با دوستانتان یک بطری آب خریداری کنید و آن را جرعه جرعه بنوشید. • اگر برای شام به مهمانی می‌روید و با دوستانتان نوشابه میل می‌کنید، به ازای هر لیوان نوشابه‌ی رژیمی دو لیوان آب بنوشید. • قبل از خوردن هر چیز یک لیوان آب بنوشید.
رژیم‌گیرندگان دوره‌ای	• زمانی که به راستی تشنه هستم احساس گرسنگی شدید می‌کنم. • از نوشیدن آب میوه به دلیل پرهیز از کالری ابا دارم. • تصور می‌کنم مصرف زیاد آب، احتباس آب در بدنم را افزایش می‌دهد.	• عادت کنید قبل از خوردن هر چیزی، اول از خود بپرسید: «آیا واقعاً گرسنه‌ام یا تشنه؟» • مصرف کافئین را کاهش دهید. • یک لیوان آب میوه هنگام عصر میل کنید تا انرژی و آب لازم شما را تامین کنند. • این عادت را در خود به وجود آورید که همواره در میان روز و عصر، یک لیوان آب بنوشید. نوشیدن آب بیش‌تر به دفع سموم از بدن‌تان کمک زیادی می‌کند.

داستان موفقیت

پائولا[1]: راز موفقیت من در برنامه‌ی بادی بلیتز، قرار دادن یک بطری آب در دستشویی بود! هر وقت به دستشویی می‌رفتم به یاد می‌آوردم که باید یک لیوان آب بنوشم و بلافاصله این کار را می‌کردم. با این روش توانستم مقدار لازم آب را در طی روز میل کنم بدون این که حتی متوجه شوم.

کاترین[2]: من دو لیوان روی میز کارم داشتم، یک خالی و دیگری با هشت عدد سنگریزه. در طول روز باید لیوان خالی را پر از سنگریزه می‌کردم. هر زمان یک لیوان آب می‌خوردم، یک سنگریزه به درون لیوان خالی می‌انداختم. این بازی مشوق خوبی برایم بود و با این روش توانستم حساب مقدار آبی که نوشیده‌ام را همواره در یاد داشته باشم!

آلکساندرا: نوشیدن مقدار زیادی آب به راستی شما را از ولخرجی می‌رهاند! آن‌چه که من در برنامه بادی بسیار مفید یافتم این بود که یک بطری آب را در آشپزخانه بگذارم و هر زمان که فکر می‌کردم باید به کیک و شکلات و خوراکی‌های جور واجور پناه ببرم، از آن بنوشم. پس از این کار احساس می‌کردم دیگر نیازی به خوردن هله هوله ندارم.

سخن آخر

اکنون شما فواید نوشیدن آب کافی را می‌دانید و دیدید که چگونه می‌توان با ایجاد تغییرات کوچک در برنامه‌ی معمول روزانه، اطمینان

---

1. Paula 2. Catherine

حاصل کرد که بدن کم آب نمانده است. احتمالاً این بخش از برنامه‌ی بادی بلیتز آسان‌ترین قسمت آن است اما از کلیدهای اصلی آن به شمار می‌آید. از همین الان شروع کنید! خواهید دید که می‌توانید باقی راه را با بدنی پر آب، پرانرژی و با گرسنگی کمتر طی کنید!

نکات اصلی

- *هر روز، صبح خود را با نوشیدن یک لیوان آب داغ با برشی از لیمو شروع کنید.*
- *خود را قانع کنید که باید مقدار آب مصرفی خود را در روز افزایش دهید. عادت کنید هر روز یک لیوان آب هنگام برخاستن از خواب، یک لیوان هنگام صرف صبحانه، دو لیوان میان روز، یک لیوان هنگام ناهار، دو لیوان عصر و یک لیوان با صرف شام، میل کنید.*
- *زمانی که احساس گرسنگی می‌کنید از خود بپرسید: «آیا واقعاً گرسنه‌ام یا تشنه؟»*
- *همواره قبل از خوردن هر چیز یک لیوان آب بنوشید.*

فصل پنجم

قدم سوم: کنترل چربی ـ خوب و بد

از هر کسی که رژیم لاغری را دنبال می‌کند بپرسید برای کاهش وزن چه کاری از همه مهم‌تر است، پاسخ خواهد داد: «مصرف نکردن چربی.» همه‌ی ما از نقش چربی در بدن و اهمیت کنترل آن برای کاهش وزن آگاهیم اما تنها توجه به مقدار چربی که در طول روز مصرف می‌کنیم برای کنترل مصرف این ماده‌ی غذایی کافی نیست. در کنار این مسأله باید به میزان کل کالری مصرفی، مقدار مصرف چربی روزانه و نوع چربی مورد مصرفی‌مان نیز توجه داشته باشیم تا به موفقیت دست یابیم.

چربی موجود در غذای ما غنی‌ترین منبع برای ایجاد انرژی است. یک گرم از چربی دو برابر بیش از همان مقدار پروتئین یا کربوهیدرات برای ما انرژی تولید می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که اگر بخواهیم وزن خود را کاهش دهیم هم توجه به میزان مصرف کالری در طی روز و هم اندازه گیری میزان چربی مصرفی روزانه‌مان بسیار اهمیت خواهند داشت.

البته دقت به این نکته نیز ضرورت دارد که برخی چربی‌ها برای

سلامتی ضروری‌اند. برخی از مواد غذایی بسیار حیاتی، مثل ویتامین‌های A و D و E و K محلول در چربی هستند و تعدادی از چربی‌های ضروری وجود دارند که بدن ما قادر به ساختن آن‌ها نیست. اگر ما چربی را کاملاً از رژیم غذایی‌مان حذف کنیم، بدن خود را از برخی مواد غذایی بسیار اساسی و حیاتی محروم کرده‌ایم.

بنابراین قدم سوم از برنامه‌ی بادی بلیتز کنترل چربی است، نه قطع مصرف چربی. در این فصل شما درباره‌ی نقش چربی، تأثیر آن بر بدن، خواهید آموخت و می‌بینید که چگونه:

- مصرف چربی‌های اشباع شده را کنار بگذارید.
- چربی‌های حیاتی و ضروری را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- چگونه برچسب مواد غذایی را تفسیر کنید.

کلید موفقیت برنامه‌ی بادی بلیتز چیست؟

دو کلید طلایی موفقیت برای کنترل چربی‌ها وجود دارد:

۱ـ مقدار چربی مصرفی خود را تا روزانه ۴۰ گرم کاهش دهید.

۲ـ در روز حداقل ۱۵ گرم از چربی‌های خوب را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

آیا چربی‌ها را می‌شناسید؟

پاسخ به سؤالات زیر به شما کمک می‌کند تا دریابید چه مقدار، و چه نوع چربی را در طی روز مصرف می‌کنید:

۱ـ آیا همواره از محصولات کم‌چربی خریداری می‌کنید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۲ـ آیا در هفته سه وعده غذایی پرچرب میل می‌کنید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۳ـ اغلب از کدام یک از روش‌های پخت زیر استفاده می‌کنید؟

الف ـ بخارپز، کبابی، آب‌پز

ب ـ سرخ کردن، تفت دادن

۴ـ آیا در تهیه‌ی اغلب غذاها از پنیر پروسس استفاده می‌کنید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۵ـ آیا معمولاً از روغن زیتون (با باور به این که سالم‌تر است) بهره می‌برید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۶ـ آیا تصور می‌کنید قطع کامل مصرف چربی برای کاهش وزن ضروری است؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

اگر اغلب پاسخ‌هایتان:

الف است: از اندازه‌ی چربی مواد غذایی آگاهی دارید اما به نظر می‌آید به قدر کافی از چربی‌های ضروری میل نمی‌کنید. علاوه بر این، احتمالاً گرچه میزان کل مصرف چربی روزانه‌تان را کاهش داده‌اید، اما کیفیت چربی مورد مصرفتان موجب می‌شود بیش از آنچه که باید به بدن خود چربی برسانید. ممکن است کالری زیادی را با مصرف بیش از حد روغن زیتون به رژیم غذایی خود افزوده‌اید. بعدها در این فصل خواهید آموخت که گرچه روغن زیتون جزو چربی‌های سالم است و اما هر قاشق از آن حاوی ۴۷ کالری است.

نکته: برچسب مواد غذایی خریداری شده را خوب بخوانید تا از مقدار دقیق روغن زیتون و سایر چربی‌های موجود در آن آگاه شوید.

ب است: مقدار کل چربی مصرفی شما بسیار بالا است. هم به دلیل مصرف چربی‌های قابل مشاهده و هم چربی‌های غیرقابل مشاهده. علاوه‌براین، به نظر می‌آید شما بیش‌تر از چربی‌های اشباع شده مصرف می‌کنید که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را بالا می‌برند و در شریان‌ها

رسوب می‌کنند.

نکته: با قطع مصرف چربی‌های قابل مشاهده، مصرف کل چربی را در روز کاهش دهید علاوه‌براین، در هفته سه بار ماهی مصرف کنید.

چربی‌های قابل مشاهده و غیرقابل مشاهده

در ابتدای کتاب شرح دادیم که چربی‌ها را می‌توان بر دو دسته قابل مشاهده و غیر قابل مشاهده تقسیم کرد. چربی‌هایی که بر روی گوشت می‌بینیم، کره، خامه و روغن‌ها هم از چربی‌های قابل مشاهده‌اند.

چربی‌های غیرقابل مشاهده، چربی‌هایی هستند که بافت چربی مجزایی ندارند. این چربی‌ها ممکن است جزو برخی از مواد غذایی یک دستور غذایی باشند یا به عنوان غذای خاصی با درصد بالایی از چربی، که ما از آن بی‌خبریم باشند. شکلات، آواکادو، و نارگیل را می‌توان از این جمله چربی‌ها دانست.

انواع مختلف چربی

تمام انواع چربی‌ها در هر گرم نه کالری تولید می‌کنند، اما هر کدام از آن‌ها عملکرد خاصی در بدن دارند و بنابراین میزان ضرر و فایده‌ی هر کدام با دیگری متفاوت است.

چربی‌های اشباع شده

چربی‌های اشباع شده از چربی‌های غیرضروری‌اند. همان‌گونه که قبلاً

توضیح دادم، خوردن بیش از حد چربی‌های اشباع شده با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و تصلب شرایین همراه خواهد بود. این چربی‌ها نقش سالم‌سازی در بدن ایفا نمی‌کنند. درواقع زمانی که ما در رژیم غذایی خود مقدار زیادی چربی اشباع شده می‌گنجانیم، بهترین و ساده‌ترین کار برای بدن آن خواهد بود که این چربی‌ها را به درون سلول‌های چربی منتقل کرده و آن‌ها را در آنجا حبس نماید.

خیلی ساده می‌توان گفت، سلول‌های چربی با آغوش باز به چربی‌های اشباع شده‌ی رژیم غذایی ما خوشامد می‌گویند و در نتیجه روز به روز بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شوند، اندام ما را درشت‌تر و درشت‌تر می‌سازند، لباس‌های ما تنگ‌تر و تنگ‌تر می‌شوند و مشکلات سلامتی ما بیش‌تر و بیش‌تر بروز می‌کنند. کره، پنیر و چربی روی گوشت، همه از چربی‌های اشباع شده‌اند.

چربی‌های اشباع شده‌ی ترانس

این نوع چربی‌ها نیز از چربی‌های غیرضروری‌اند که برای سلامتی بدن مضر به شمار می‌آیند. این نوع چربی‌ها از محصولات ساخته‌ی دست بشرند و از هیدروژنیزه کردن روغن‌های گیاهی ساخته شده‌اند، فرآیندی که برای ساختن برخی از مواد غذایی چون مارگارین صورت می‌گیرد. مصرف این قبیل چربی‌ها همراه است با افزایش خطر سرطان و بیماری‌های قلبی.

اغلب چربی‌های ترانس با غذاهای پردازش شده وارد رژیم غذایی‌مان

می‌شوند. به برچسب مواد غذایی خریداری شده از فروشگاه نگاهی بیندازید، با دیدن کلمه‌ی هیدروژنه، چربی‌های ترانس را خواهید یافت!

چربی‌های اشباع شده‌ی پولی

چربی‌های اشباع شده پولی، نقش بسیار مهمی در سلامتی دارند زیرا چنین چربی‌هایی به کاهش کلسترول خون کمک می‌کنند. چربی‌های اشباع شده‌ی پولی به دو گروه تقسیم می‌شوند: اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ و اسیدهای چرب ضروری امگا ۶. لفظ ضروری در نام این چربی‌ها بدان معناست که بدن ما قادر به ساختن این چربی‌ها نیست.

اسیدهای چرب ضروری امگا ۳

عموماً در روغن ماهی و به همان اندازه در تخم کدو تنبل و دانه کتان وجود دارد. شاه‌ماهی، ماهی ماکرو، ماهی ساردین، ماهی آزاد و قزل‌آلا نیز منابع بسیار خوبی برای چربی‌های امگا ۳ هستند، اما ماهی تن را نمی‌توان به اندازه‌ی این ماهی‌ها منبع خوبی برای امگا ۳ دانست ولی به عنوان یک جانشین مناسب کم‌چربی به جای گوشت و پنیر می‌توان از آن استفاده کرد.

عقیده‌ی عموم مردم بر این است که امگا ۳، چربی ضروری است که از تصلب شرایین پیشگیری می‌کند و به کاهش فشار خون وتری گلیسیرید کمک می‌کند. این عقیده ریشه در حقیقت دارد، چربی امگا ۳، غلظت خون را کاهش می‌دهد و بدین شکل کمتر احتمال لخته شدن خون در

رگ‌ها وجود دارد و به همین دلیل خطر انسداد رگ و حمله‌ی قلبی کاهش می‌یابد. خوردن سه وعده ماهی در هفته یا استفاده از روغن دانه کتان به همراه سالاد کمک خواهد کرد تا میزان لازم از اسیدهای چرب امگا ۳ را دریافت کنید.

اسیدهای چرب ضروری امگا ۶

معمولاً در روغن‌های کتان، تخم کدو، آفتابگردان، کنجد، ذرت و شاهدانه وجود دارد. حدود نیمی از روغن‌های موجود در این دانه‌ها حاوی اسیدهای چرب امگا ۶ هستند.

اسیدهای چرب امگا ۶ مانند اسیدهای چرب امگا ۳ در عملکرد بدن نقش مهمی ایفا می‌کنند. آن‌ها نیز از لخته شدن خون جلوگیری می‌کنند، فشار خون را پایین می‌آورند، در تعادل آب در بدن مؤثر هستند و همچنین به بدن کمک می‌کنند تا قند خون را در حالت تعادل نگه دارد.

همانگونه که می‌بینید، هر دو نوع این چربی‌ها برای بدن ما بسیار مهم‌اند. علاوه‌براین، به ما کمک می‌کنند تا پروتئین، کربوهیدرات و چربی را بسوزانیم. این بدان معناست که اگر چربی‌ای که می‌خوریم از منابع چربی ضروری تأمین شود، قبل از این که درون سلول‌های چربی رفته و ذخیره شود، کارهای بسیار مهمی در بدن انجام خواهد داد که در سلامتی ما نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند.

پخت و پز با چربی‌ها

هنگام پخت و پز با چربی‌های اشباع نشده‌ی پلی بسیار دقت کنید. این نوع چربی‌ها در صورتی که در برابر حرارت زیاد قرار گیرند تخریب خواهند شد و چنین واکنشی بر میزان فواید آن‌ها تاثیر منفی خواهد گذارد. چربی‌های اشباع نشده‌ی مونو چون روغن زیتون، انتخاب بهتری برای پخت و پز هستند زیرا نسبت به چربی‌های دیگر مقاوم‌تر می‌باشند.

چربی‌های اشباع نشده‌ی مونو: این نوع چربی را به عنوان ایمن‌ترین نوع چربی می‌شناسند. بخشی به این دلیل که، تحقیقات نشان داده است رژیم غذایی مدیترانه‌ای که حاوی میزان زیادی روغن زیتون است می‌تواند به کاهش کلسترول و پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک کند. البته نباید فراموش کنیم که یک قاشق غذاخوری از روغن زیتون به همان اندازه‌ی کره به ما کالری می‌بخشد و از این رو کنترل میزان کل انواع چربی از اهمیت زیادی برخوردار است. از منابع خوب چربی‌های اشباع نشده‌ی مونو می‌توان به روغن زیتون و روغن شلغم روغنی اشاره نمود.

همان‌طور که بارها اشاره کرده‌ام، لازم نیست مصرف چربی را کاملاً قطع کنید، به ویژه چربی‌های اشباع شده زیرا همان‌گونه که دیدید، برخی از چربی‌ها خوب هستند و برای سلامتی‌تان بسیار ارزشمند می‌باشند.

همه چیز درباره‌ی چربی‌ها

نوع چربی: چربی‌های اشباع شده (غیرضروری)

منابع اصلی: گوشت، لبنیات و برخی از چربی‌ها مانند کره

چگونه آن‌ها را بشناسیم؟ معمولاً در دمای معمولی به شکل جامدند مانند کره، پنیر و کره بادام زمینی

اثرات: افزایش کلسترول، همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و برخی از انواع سرطان را بالا می‌برد.

توصیه‌ی بادی بلیتز هرچه کمتر، بهتر! باید رژیم غذایی خود را به شکلی برنامه‌ریزی کنید که تنها ۸ درصد از کل کالری مصرفی‌تان را از این طریق به دست آورید.

نوع چربی: چربی‌های ترانس (غیرضروری)

منابع اصلی: مارگارین، روغن شیرینی‌پزی، غذاهای سرخ کرده، نان‌ها، بیسکوئیت‌ها، چیپس، غذاهای آماده و پردازش‌شده.

چگونه آن‌ها را بشناسیم؟ به دنبال کلمه‌ی چربی هیدروژنه یا نیمه هیدروژنه بر روی برچسب مواد غذایی باشید.

اثرات: اثر منفی بر میزان کلسترول دارد. ممکن است احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان پستان را افزایش دهد.

توصیه‌ی بادی بلیتز هرچه کمتر، بهتر! میزان این چربی‌ها را به حداقل برسانید. از مصرف محصولاتی که بر روی برچسب آن‌ها کلمه‌ی روغن هیدروژنیزه وجود دارد، بپرهیزید.

نوع چربی: چربی‌های اشباع نشده‌ی مونو (ضروری)

منابع اصلی: روغن زیتون، کانولا، بادام، گردو، بادام زمینی

چگونه آن‌ها را بشناسیم؟ معمولاً در دمای معمولی به شکل مایع هستند.

اثرات: اثر مثبت بر میزان کلسترول دارند، چربی‌های خون را کاهش می‌دهند و چربی‌های خوب خون را بالا می‌برند، به پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند.

توصیه‌ی بادی بلیتز: این نوع چربی‌ها سالم‌تر هستند، اما نباید بیش از ۱۰ درصد از میزان کالری روزانه‌تان را تشکیل دهد.

نوع چربی: اسیدهای چرب امگا ۶

منابع اصلی: روغن‌های ذرت، آفتابگردان، سویا، دانه‌های خوراکی و جوانه‌ی گندم

چگونه آن‌ها را بشناسیم؟ روغن‌های گرفته شده از این مواد غذایی به شکل مایع هستند.

اثرات: تصور بر این است که سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. اما از مصرف بیش از حد روغن نباتی بپرهیزید، زیرا می‌تواند بر تعادل چربی‌های امگا ۶ و امگا ۳ تاثیر گذارد.

توصیه‌ی بادی بلیتز: مصرف روغن‌های نباتی را محدود کنید. مایونز و سس‌های سالاد از این چربی‌ها ساخته شده‌اند.

نوع چربی: اسیدهای چرب امگا ۳

منابع اصلی: ماهی‌های روغنی (آزاد، شاه‌ماهی، ساردین و تن)، روغن

دانه کتان، گردو، تخمه‌ی کدو و همچنین روغن‌های گرفته شده از آن‌ها. کانولا و روغن سویا، سبزیجات برگ سبز.

چگونه آن‌ها را بشناسیم؟ چربی‌های لا به لا و روی این ماهی‌ها غنی از امگا ۳ هستند.

اثرات: مانع لخته شدن خون در رگ‌ها می‌شود. خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد و کارکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد.

توصیه‌ی بادی بلیتز: اغلب مردم باید میزان مصرف این چربی‌ها را به ۳/۶گرم در روز برسانند.

معیارهای مفید

یک قاشق چایخوری از روغن حاوی ۵ گرم چربی و ۴۷ کالری است.

یک قاشق غذاخوری از روغن حاوی ۱۵ گرم چربی و ۱۴۱ کالری است.

کاهش چربی

چرا باید چربی بخوریم؟

گرچه اغلب ما سعی می‌کنیم در رژیم غذایی خود میزان زیادی چربی مصرف نکنیم، اما به مقداری از چربی نیاز داریم زیرا:

- تمام انواع چربی‌ها به ما ۹ کالری به ازای هر گرم می‌بخشند و از این رو منبع خوبی برای انرژی به شمار می‌آیند.
- به بدن کمک می‌کنند تا هورمون‌های کلیدی و اساسی را بسازد که بسیاری از فرآیندهای بدن را در کنترل دارند.

- بـه انــتقال و جـذب کـاروتنوئیدها کـمک مـی‌کنند، هـمچنین گـروه قدرتمندی از آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها، چـون A و D و E و K، محلول در چربی‌اند.
- به اندام ما شکل می‌دهند و موجب می‌شوند که تکیده و استخوانی به نظر نرسیم.
- چون پتوی گرم و نرمی عمل می‌کنند، بدن ما راگرم نگه می‌دارند و از خروج گرمای بدن و هدر رفتن آن جلوگیری می‌کنند.

در روز چه مقدار چربی باید بخوریم؟

اغـلب تـوصیه مـی‌شود اجـازه نـدهیم بـیش از ۳۰ درصـد از کـالری روزانه‌مان از چربی تشکیل شود؛ اما این درصدها ممکن است تا حدودی گمراه‌کننده و مبهم باشند. ۳۰ درصد یعنی چه؟ ۳۰ درصد از یک رژیـم غذایی شامل ۵۰۰۰ کالری؟ یا ۳۰ درصد از یک رژیم غذایی شامل ۱۵۰۰ کالری؟ گرچه درصدها به مـا راهـنمایی‌های مـفیدی ارائـه مـی‌دهند امـا بهترین کار این است که حساب کـل چـربی مـصرفی روزانـه‌ی خـود را در کنترل داشته باشید. برنامه‌ی بادی بلیتز توصیه می‌کند که در روز ۴۰ گرم چربی مصرف کنید و مصرف کالری‌تان در حـدود ۱۵۰۰ ـ ۱۲۰۰ کـالری باشد. البته این الگو تا حدود زیادی به میزان فعالیت بدنی و عادات غذایی که دارید بستگی خواهد داشت.

برنامه‌ی بادی بلیتز به شما کمک می‌کند تا بتوانید به شکـل مـؤثری میزان چربی مصرفی‌تان را محاسبه کنید. همچنین در بخش دستورهای

غذایی، پخت چندین نوع غذا خواهید آموخت و با استفاده از آن‌ها می‌توانید میزان چربی مورد مصرف‌تان را تا مقدار ۴۰ گرم حفظ کنید. همچنین با خواندن برچسب موجود بر روی مواد غذایی، چیزهای زیادی درباره‌ی مقدار کل چربی می‌آموزید. برخی از برچسب‌های مواد غذایی حتی مقدار موجود از هر نوع چربی را ذکر می‌کنند.

آیا تنها با کاستن میزان کالری، بدون این که در مقدار چربی تغییری به وجود آوریم، می‌توان لاغر شد؟

زمانی که تصمیم می‌گیرید وزن خود را کاهش دهید، اگر میزان کالری مصرفی خود را کاهش دهید اما همچنان غذای مورد استفاده‌تان از میزان زیادی چربی برخوردار باشد، خیلی زود با ناامیدی متوجه خواهید شد که در رسیدن به وزن ایده‌آل‌تان ناکام باقی مانده‌اید. مشکل اصلی در اینجاست که هنوز چربی زیادی در رژیم غذایی خود دارید، بنابراین بدن به سادگی قادر است چربی‌ها را درون سلول‌های چربی که مدت‌هاست به این کار عادت کرده‌اند، ذخیره کند.

علاوه‌براین، داشتن چنین رژیم غذایی بدان معناست که باید رنج گرسنگی را تحمل کنید، زیرا چربی‌ها کالری زیادی تولید می‌کنند و اگر بخواهید مصرف کالری را کاهش دهید باید غذای کمتری بخورید.

اگر فقط از مواد غذایی کم‌چربی استفاده کنم، لاغر خواهم شد؟

از هنگامی که صحبت از کاهش چربی رژیم غذایی مطرح شده است،

برخی به خریداری محصولات غذایی کم‌چربی روی آورده‌اند، بدین امید که کالری کمتری در روز مصرف کنند؛ اما مطالعات نشان داده است افرادی که با این تصور خرید می‌کنند، معمولاً بیش از حد از آن‌ها مصرف می‌کنند و بدین شکل کالری روزانه‌ی خود را بسیار بالا می‌برند.

آن‌ها بر روی نان خود لایه‌ی ضخیمی از خامه‌ی رژیمی می‌مالند و این چندان تفاوتی با خوردن یک برش نان با لایه‌ی نازکی خامه‌ی معمولی نخواهد داشت. بنابراین اگر شما از مصرف مواد غذایی کم‌چربی خوشتان نمی‌آید می‌توانید از همان محصولات معمولی استفاده کنید به شرط آن که مراقب مقدار غذایی که می‌خورید باشید.

چربی‌های مخفی در هله هوله‌هایی که هر روز می‌خوریم

احتمالاً متعجب خواهید شد اگر بدانید غذاهای حاضری و آماده‌ای که عاشقشان هستیم، تا چه حد چربی دارند!

نوع ماده‌ی غذایی	مقدار چربی برحسب گرم در هر وعده
یک پاکت چیپس (۳۰گرم)	۹
یک برش نان تست با کره	۱۰
دو عدد بیسکویت کرم‌دار	۲۰
یک برش پیتزای پیرونی	۱۰
یک پیراشکی کرم‌دار	۳۰
یک قطعه شکلات (۵۰گرم)	۱۵
یک پاکت بادام‌زمینی (۵۰گرم)	۲۵
یک عدد نان برنجی	۰/۵
یک عدد میوه	ناچیز

به خاطر داشته باشید، دلیل ناسالم بودن این نوع مواد غذایی فقط چربی زیادشان نیست، بلکه تمام این موادغذایی حاوی کالری زیادی هستند (برای پرهیز از مصرف بیش از حد این مواد غذایی می‌توانید از قانون منع نشاسته بهره ببرید).

هله‌هوله‌هایی که در طی روز ذره ذره می‌خورید، می‌تواند چربی زیادی به رژیم غذایی‌تان تحمیل کند، اما مأیوس نشوید، در مقابل تمام این مواد غذایی پرچربی که ما عاشقشان هستیم، جایگزین‌های سالم و کم‌چربی زیادی هست که می‌توان از خوردنشان لذت برد. به جدول زیر نگاهی بیندازید؛ مطمئناً می‌توانید جایگزین مناسبی برای خوراکی مورد علاقه‌تان بیابید.

جایگزین‌های کم‌چربی برای اوقات فراغت

نوع ماده‌ی غذایی	مقدار چربی برحسب گرم در هر وعده
خامه‌ی دوبل (یک قاشق غذاخوری)	۱۴
خامه‌ی دوبل نیم‌چرب (یک قاشق غذاخوری)	۷
خامه‌ی معمولی (یک قاشق غذاخوری)	۸
ماست (۱۵۰ گرم)	۴
ماست کم‌چرب (۱۵۰ گرم)	۰/۳
ماست بدون چربی (یک قاشق غذاخوری)	۰
چیپس (یک بسته‌ی کوچک، ۱۲۵ گرم)	۲۲
چیپس (یک بسته بزرگ، ۲۵۰ گرم)	۳۵
سیب‌زمینی تنوری (۲۰۰ گرم)	۷
سیب‌زمینی پخته (یک عدد بزرگ)	۰/۱
کنسرو ماهی تن	۹
ماهی بخارپز یا کبابی	۱
مرغ سوخاری با پوست (۱۰۰ گرم)	۱۴
مرغ سرخ کرده بدون پوست (۱۰۰ گرم)	۷
سینه‌ی مرغ بدون استخوان، کبابی (۱۰۰ گرم)	۴
پنیر چدار (۵۰ گرم)	۱۷
پنیر چدار کم‌چربی (۵۰ گرم)	۱۷
پنیر محلی (دو قاشق غذاخوری)	۱/۵

نوع ماده‌ی غذایی	مقدار چربی برحسب گرم در هر وعده
یک برش مثلثی پنیر سفید	۴
شیر کامل (یک پیمانه)	۸
شیر کم‌چرب	۳/۲
شیر بدون چربی	۰/۲
کره (به اندازه‌ای که به روی نان، لایه‌ای نازک مالیده شود)	۸
مارگارین	۸
کره‌ی کم‌چرب	۳
پنیر خامه‌ای	۲/۸
پنیر خامه‌ای کم‌چرب	۱/۶
سس مایونز (یک قاشق چایخوری سر پر)	۱۲
سس مایونز کم‌چربی	۴/۵
نان آرد کامل گندم (یک برش)	۱
نان آرد سفید (یک برش)	۴

روش‌های سالم تهیه‌ی غذا

هتی[1]، مادر پرمشغله‌ای است. وی زمانی که تلاش‌هایش برای رسیدن به وزن ایده‌آل ناکام ماند به برنامه بادی بلیتز روی آورد. هتی به خوبی از

1- Hati

مشکل اضافه وزنش آگاه بود اما در عین حال می‌ترسید مبادا الگوی نادرستی از رژیم غذایی برای فرزندان خود شود. گرچه رژیم غذایی هتی، رژیم غذایی متعادلی بود اما باید قدری از چربی غذای خود می‌کاست. من به هتی توصیه کردم برای یک هفته تمام چربی‌هایی که مصرف می‌کند را یادداشت کند. هتی خیلی زود متوجه شد که چه مواد غذایی پرچرب مصرف می‌کند. در ادامه جدول مقایسه‌ی مواد غذایی که هتی مصرف می‌کند را خواهید دید.

نوع مواد غذایی	برنامه‌ی قبلی	برنامه‌ی فعلی
صبحانه	دو برش نان تست با کره و مارمالاد، یک فنجان قهوه	نان جو همراه با ماست کم‌چربی
ناهار	سیب‌زمینی سرخ کرده، ذرت شیرین، سالاد با سس مایونز	یک تکه ماهی کبابی + سالاد سبزیجات (بدون سس)
عصرانه	۵۰ گرم شکلات	پوره‌ی میوه
شام	لازانیا با سس گوجه‌فرنگی و نان سیردار + بستنی	مرغ با سبزیجات + سالاد میوه

هتی به راستی از این تغییر راضی بود. نه تنها انرژی بیش‌تری داشت، بلکه اکنون می‌دانست با رفتار خود پیام مثبتی در مورد سلامتی و خوردن برای سالم ماندن در اختیار کودکان خود قرار می‌دهد و در عین حال به وزن دلخواهش می‌رسد.

هتی به چه نتیجه‌ای رسید؟

پس از دوازده هفته، ۵ سانتی‌متر از دور کمر هتی و همچنین ۵ سانتی‌متر از دور شکم وی کم شده و از چربی بدن وی سه درصد کاسته شده بود. هتی توانست با همین روش به اندام ایده‌آل خود دست یابد.

در آشپزخانه

تفاوت در کیفیت غذاها تنها مربوط به نوع مواد تشکیل‌دهنده‌ی آن نیست. تفاوت روش پخت غذا نیز می‌تواند بر میزان چربی تشکیل‌دهنده‌ی غذا تأثیر زیادی داشته باشد.

روش پخت	روش‌های جایگزینی سالم
سرخ کردن	آب‌پز، بخارپز
تفت دادن در روغن داغ	سبزی‌ها را در آب جوش انداخته کمی بپزید و سپس در کمی روغن تفت دهید

کباب کردن در فر

پختن گوشت با کمی آب، برای این که چربی آن خارج شود. با این روش می‌توانید غذای خود را روز قبل تهیه کنید و چربی‌های سرد شده را از روی غذا پاک کنید.

استفاده از سرخ‌کن:

از ماکروفر استفاده کنید. همچنین می‌توانید مواد غذایی را در کاغذ آلومینیومی بپیچید و در فر بپزید. همین کار را می‌توانید با سبزی‌ها و غذاهای دریایی انجام دهید. برای پخت بهتر، کمی مایع، چون آب لیمو و یا آب سبزیجات به این مواد غذایی بیافزایید. این کار غذا را نرم‌تر و لطیف‌تر می‌کند.

برشته کردن:

می‌توان با کمی تغییر آن را به یک روش پخت کم‌چربی بدل کرد. از یک صفحه‌ی سوراخ‌دار فلزی استفاده کنید و مواد غذایی را روی آن حرارت دهید تا چربی خارج شده به داخل تابه بریزد. اگر برای پخت به روغن نیاز دارید سعی کنید کمی روغن مایع را با قلم‌مو روی مواد غذایی بمالید تا از ریخته شدن مقدار زیادی روغن به روی آن‌ها جلوگیری شود. همچنین می‌توانید این روغن را با مقداری سرکه رقیق کنید.

روش‌های مورد تأیید بادی بلیتز

- یک چاقوی تیز خوب خریداری کنید تا بتوانید تمام چربی‌های قابل مشاهده را از روی گوشت و مرغ پاک کنید.
- روغن زیتون را درون یک ظرف تمیز اسپری بریزید و از آن برای پاشیدن چربی بر روی سالاد یا ماهی‌تابه استفاده کنید.
- یک تابه‌ی نچسب خوب خریداری کنید.

- قبل از تفت دادن سبزیجات، آن‌ها را با کمی آب، نیم‌پز کنید تا به چربی کمتری نیاز داشته باشید. علاوه بر این، بدین شکل سبزیجات خواص خود را بیش‌تر حفظ می‌کنند و چربی کمتری جذب می‌نمایند.

خواندن برچسب مواد غذایی

اگر به راستی می‌خواهید از شر چربی‌های اضافی خود خلاص شوید باید یاد بگیرید چگونه برچسب مواد غذایی را بخوانید. این روزها تمامی پاکت‌های حاوی مواد غذایی، دارای برچسب‌هایی هستند که میزان مواد غذایی موجود در آن‌ها را شرح می‌دهد. برچسب مواد غذایی معمولاً دارای چنین جدولی است:

ارزش مواد غذایی	به ازای هر ۱۰۰ گرم	برای هر پاکت ۳۰۰ گرمی
انرژی	KJ ۳۵۰ Kcal ۷۰	KJ ۹۱۵ Kcal ۲۱۵
پروتئین	gr ۶/۱	gr ۱۸/۳
کربوهیدرات	gr ۹/۶	gr ۲۸/۸
قند	gr ۰/۸	gr ۲/۴
چربی	gr ۱/۹	gr ۵/۷
نوع اشباع‌شده	gr ۰/۶	gr ۱/۸
فیبر	gr ۱/۲	gr ۳/۶
سدیم	gr ۰/۲۵	gr ۰/۷۵

میزان انرژی، بر روی محصولات غذایی را به دو شکل، بر حسب کیلوکالری و کیلوژول نشان می‌دهند. Kcal به معنای کیلوکالری و KJ نشان‌دهنده‌ی واحد اندازه‌گیری کیلوژول است. هر دوی این معیارها برای اندازه‌گیری انرژی کاربرد دارند.

هنگام خواندن برچسب مواد غذایی، به این نکات دقت کنید:

۱ـ در هر جدول موجود بر روی برچسب‌های مواد غذایی، اطلاعات را بر حسب هر ۱۰۰ گرم یا هر وعده خواهید یافت. توصیه می‌کنم به اطلاعات موجود بر حسب هر وعده‌ی غذایی توجه کنید، زیرا کمتر به دانش ریاضی نیاز خواهید داشت و این درواقع همان چیزی است که وارد دهان خود می‌کنید.

۲ـ به میزان کل کالری توجه کنید. در مثال قبلی مقدار کل کالری، ۲۱۰ کالری برای هر وعده است.

۳ـ به مقدار کل چربی در هر وعده توجه کنید. مثال قبلی برای شما ۵/۷ گرم چربی، برای هر وعده فراهم می‌آورد.

۴ـ به میزان چربی اشباع شده توجه کنید. مثال قبلی حاوی ۱/۸ گرم چربی اشباع شده است.

۵ـ ابتدا لیست مواد غذایی را کنترل کنید. از خریداری محصولاتی که حاوی روغن‌های نباتی هیدروژنیزه و چربی‌های ترانس هستند، خودداری کنید. این قانون را به خاطر بسپارید: هر چه این مواد غذایی در صدر جدول قرار داشته باشند، میزان آن‌ها در یک محصول غذایی بیش‌تر

خواهد بود.

نکته: میزان کل کالری در این مثال، ۲۱۰، مقدار کل چربی ۵/۷ گرم + ۱/۸ گرم چربی اشباع شده است. به خاطر داشته باشید که مقدار مجاز مصرف چربی برای شما در روز ۴۰ گرم است، پس این ماده‌ی غذایی انتخاب خوبی برای شما خواهد بود. برای مثال، اگر یک غذای آماده باشد، می‌توانید آن را با سه وعده سبزیجات و دسری شامل میوه‌های تازه به علاوه‌ی ماست کم‌چربی میل کنید و مطمئن باشید غذای متعادلی را میل کرده‌اید، غذایی که مقدار چربی آن برای شما مناسب است.

مراقب هله هوله‌ها باشید!

کارول[1] یک کار نیمه‌وقت داشت و دو فرزند کوچک! او هر روز صبح با عجله توبی[2] را به مدرسه می‌رساند و سام[3] را به مهد کودک می‌برد و پس از این که یک شکلات داغ را همراه کلوچه‌ی بادامی سرمی‌کشید، به سر کار خود می‌رفت. وی معمولاً هنگام ساعت ناهار نیز مشغول کار بود تا بتواند کار خود را سریع‌تر به پایان برساند و ساعت ۳ بعدازظهر به دنبال توبی و سام برود. برای این که بتواند در وقت صرفه‌جویی کند، برای ناهار یک بسته چیپس کم‌چربی و شکلات رژیمی می‌خرید و در اتومبیل ذره ذره مشغول خوردن می‌شد. آماده کردن شام برای بچه‌ها به این معنی بود که هنگام کار ذره‌ای از سیب‌زمینی سرخ کرده و مرغ سوخاری را مزه مزه کند و زمانی که بچه‌ها شامشان را به پایان می‌بردند، او تازه همراه همسرش سر

---

1. Carol 2- Toby 3- Sam

میز شام نشسته بود تا از ماکارونی با سس گوشت لذت ببرد!

تا زمانی که کارول به برنامه‌ی بادی بلیتز برخورد و تازه فهمید که راه را اشتباه می‌رود. او آموخت که می‌تواند انتخاب‌های بهتری داشته باشد و دانست چگونه باید به برچسب مواد غذایی دقت کند. بدین ترتیب، او دیگر با مصرف بیش از حد محصولات رژیمی، دچار اشتباه نمی‌شد و دیگر با خوردنی‌های کوچک خود را اشباع نمی‌کرد.

کارول چند راه حل خوب برای رژیم غذای روزانه‌ی خود یافت؛ از آن پس او برای صبحانه یک فنجان کاپوچینو، یک برش نان جو و یک فنجان آب پرتقال می‌خورد. برای ناهار کمی سوپ از منزل با خود به محل کار می‌برد تا بتواند در حالی که کار می‌کند، جرعه جرعه آن را تا پایان ساعت کاری بخورد و یا کمی نان سبوس‌دار با چند برش هویج یا کمی پنیر. هنگام عصرانه برای خودش و پسرها پوره‌ی موز آماده می‌کرد و شامش از مقداری گوشت و سبزیجات تشکیل می‌شد، خوراک ماهی با لیمو یکی دیگر از غذاهای مورد علاقه‌ی وی بود. او می‌توانست بدون این که احساس کند در حال پیروی از رژیم غذایی لاغری است از این غذاها به همراه همسرش پائول لذت ببرد!

کارول به چه نتیجه‌ای رسید؟

پس از دوازده هفته، کارول ۴ کیلوگرم وزن کم کرده بود و چربی بدنش از ۳۶ درصد به ۳۲ درصد رسیده بود، درواقع می‌توان گفت این تغییرات در اندام وی نتیجه‌ی بسیار مشهود و مثبتی داشتند.

مراقب برچسب‌های گمراه‌کننده باشید!

ممکن است در برخی موارد برچسب مواد غذایی با استفاده از اصطلاحاتی چون «کم چربی» یا «بدون قند» کمی گمراه کننده باشند. بهتر است در مورد این برچسب‌ها کمی هوشیارتر باشید.

ممکن است بر روی برچسب یک ماده غذایی، کلمه‌ی «کم چربی» نوشته شده باشد اما در حقیقت این کلمه بدان معناست که نوع کم‌چربی‌تری از این ماده‌ی غذایی موجود است که اکنون شما آن را خریداری کرده‌اید، نه این که این محصول، غذایی جادویی است که هیچ تاثیری در میزان چربی مصرفی شما ندارد. سس مایونز مثال خوبی برای این مورد است. کسانی که سس مایونز کم‌چربی خریداری می‌نمایند، اغلب تصور می‌کنند با خوردن این نوع مایونز دیگر نیازی به محاسبه‌ی چربی و کالری نیست که البته تصور کاملاً نادرستی است.

اطلاعات موجود بر روی برچسب مواد غذایی می‌تواند نوع و میزان چربی‌های موجود در آن را نیز به شما نشان دهد که مسلماً بسیار مفیدتر از اطلاعات کلی است که بر روی برخی محصولات درج می‌شود. به طور مثال، ممکن است بر روی برچسب کره‌ی بادام زمینی بخوانید: «بدون کلسترول» این حقیقت دارد اما نباید به دام این تصور واهی بیفتید که بدون کلسترول به همان معنای بدون چربی است. بنابراین عادت کنید غیر از نگاهی گذرا که بر حروف درشت نوشته‌شده به روی محصولات می‌اندازید، با دید دقیق‌تری به جزییات برچسب (که معمولاً با حروف ریزتری تایپ می‌شوند) نگاه کنید.

سخن آخر

اگر احساس می‌کنید معتاد به غذاهای چرب و چیلی هستید و از غذاهای کم‌چرب خوشتان نمی‌آید، نگران نباشید؛ با کمی تقلا می‌توانید هنوز هم از خوردن غذا لذت ببرید. به زودی درمی‌یابید که تمایلتان برای خوردن غذاهای پرچربی کاهش یافته است. به خاطر بسپارید که گفتن این نکات بدان معنا نیست که باید مصرف چربی را به طور کامل قطع کنید بلکه مهم، کنترل مصرف کل چربی در روز خواهد بود و در عین حال بالا بردن میزان منابع خوب چربی در رژیم غذایی. شما می‌توانید این کار را به انجام برسانید. موفق باشید!

نکات اصلی

- مصرف چربی‌های اشباع شده و ترانس را به حداقل برسانید.
- پرمصرف‌ترین منبع چربی اشباع شده در رژیم غذایی خود را بشناسید. برای اغلب مردم، مهم‌ترین منبع پنیر است. بسته به نوع علایق و نحوه‌ی زندگی‌تان می‌توانید از راه‌های زیر استفاده کنید:

۱ـ برای یک هفته اصلاً پنیر میل نکنید.

۲ـ مصرف پنیر را کاهش دهید.

یا

۳ـ از انواع پنیرهای کم‌چربی خریداری کنید.

- عادت کنید قبل از خرید هر محصول غذایی، برچسب آن را به دقت بخوانید.
- سعی کنید تا از اسیدهای چرب ضروری، چون روغن زیتون، بیش از قبل بهره برید. از خوردن ماهی غافل نشوید و در هر هفته سه وعده ماهی میل کنید.
- مصرف چیپس و خوراکی‌های چرب را کنار بگذارید.
- در هر روز تنها ۴۰ گرم چربی میل کنید.
- به خاطر داشته باشید اگر مایلید سالم بمانید نباید اجازه دهید مصرف چربی در رژیم غذایی روزانه‌تان به کمتر از ۱۰ گرم برسد.

فصل ششم

قدم چهارم: زمانی را برای ورزش کنار بگذارید تا با اضافه‌وزن خداحافظی کنید!

اگر ورزش یک قرص بود، در تمام دنیا آن را بیش‌تر از هر دارویی تجویز می‌کردند. گرچه این کار مستلزم کمی تلاش است اما ورزش منظم می‌تواند شما را خوش اندام نشان دهد و تغییر شگرفی بر روحیه‌تان باقی گذارد. ورزش کمک می‌کند تا بدن‌تان فرم زیبایی بگیرد و موجب می‌شود سلامتی‌تان، هم در این دوره از زندگی، و هم در آینده حفظ گردد. در واقع اغراق نخواهد بود اگر بگوییم که ورزش بهترین ابزاری است که در زندگی از آن استفاده خواهید کرد.

این روزها بیش‌تر مردم می‌دانند که باید فعالیت جسمانی خود را بیش‌تر کنند، هم برای حفظ سلامتی و هم کنترل وزن مناسب. مطالعات نشان می‌دهند زمانی که تغییرات مثبتی در رژیم غذایی خود ایجاد می‌کنیم، تنها در صورتی کاملاً موثر و مفید خواهند بود، و به ما در کاهش وزن کمک خواهند کرد که، ورزش کنیم. تنها کسانی توانسته‌اند وزن

مناسب و اندام متناسب به دست آورند و آن را حفظ کنند که خود را به ورزش منظم و بالا بردن فعالیت‌های فیزیکی عادت داده‌اند.

هم‌چنین مطالعات حاکی از آن است که گرچه ما می‌دانیم نیازمند فعالیت‌های فیزیکی منظم هستیم، اما معمولاً تصورمان از میزان فعالیت‌های جسمانی‌مان بیش از آن چیزی است که واقعاً انجام می‌دهیم. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهند که معمولاً فعالیت خود را تا حدود ۴۰ درصد بیش از آنچه که هست نشان می‌دهیم. در واقع به شکل ناخودآگاه به خود می‌قبولانیم که میزان ورزش ما کافی است.

مشکل از آن جایی آغاز می‌شود که سعی می‌کنیم فعالیت‌های ورزشی را در لابه‌لای برنامه‌های متعدد و وقت‌گیر زندگی خود بگنجانیم. بنابراین چهارمین قدم برای برنامه‌ی بادی بلیتز خلق زمان برای ورزش است.

در این فصل می‌خوانید:

- چگونه میزان فعالیت‌های فیزیکی روزانه‌ی خود را افزایش دهیم.
- چگونه انواعی از ورزش‌های سازمان داده شده و منسجم را آغاز کنیم.
- چگونه یک برنامه‌ی ورزشی مناسب برای خود طراحی کنیم که بتواند مدت طولانی به ما در حفظ سلامتی و کنترل وزن‌مان کمک کند.

نکات اصلی

۱ـ هر روز پانزده دقیقه فعالیت فیزیکی افزوده داشته باشید.

۲ـ سه بار در هفته به ورزش‌های منسجم و منظم بپردازید.

فعالیت فیزیکی افزوده چیست؟

در واقع همان میزان انرژی است که می‌توانیم هر روز با فعالیت‌های روزمره صرف نماییم. انواعی از فعالیت‌ها که در واقع نمی‌توان به آن‌ها ورزش گفت؛ چیزهایی مثل کارهای خانه یا پیاده رفتن تا ایستگاه اتوبوس. اما همین فعالیت‌ها می‌توانند به شکل موثری به سلامتی شما کمک کنند و به میزان کالری که در طی روز و هفته می‌سوزانیم، بیافزایند.

بهتر است بدانید تنها زمانی کالری از دست خواهید داد که بدن خود را حرکت دهید و حرکت فیزیکی داشته باشید. تفاوت بزرگی بین فعالیت فیزیکی و فعالیت ذهنی وجود دارد. فعالیت ذهنی (فعالیت‌هایی که ذهن مدام در طی روز برای حل مشکلات کاری، برخوردهای خانوادگی و غیره با آن درگیر است.) یا فعالیت جغرافیایی (فعالیت‌هایی که لازم است تا در طول روز بتوانیم به مکان‌های مختلف حرکت کنیم، به طور مثال، بچه‌ها را به مدرسه برسانیم، به محل کار برویم و غیره... اما بدون این که از پاهایمان استفاده کنیم!) کالری نمی‌سوزاند. لازم است بر فعالیت‌های فیزیکی روزمره خود اندکی بیافزایید. توصیه‌ی بادی بلیتز این است که در طی روز، حداقل پانزده دقیقه فعالیت فیزیکی افزوده (به جز ورزش‌های منظم) داشته باشید. در ادامه و در طی این فصل خواهید آموخت که چگونه می‌توانید با پیروی از برخی ایده‌ها به این میزان از فعالیت برسید.

برنامه‌های منسجم ورزشی چیستند؟

این برنامه شامل حرکات کاملاً ورزشی است که می‌توانید هم در خانه،

و هـم در بیرون از مـنزل یـا در یک بـاشگاه ورزشـی انـجام دهـید. ایـن برنامه‌های ورزشی حداقل ۳۰ـ ۶۰ دقیقه زمان نیاز دارند. در ادامه‌ی فصل خواهید آموخت که چگونه برنامه‌ی ورزشی را در لابه‌لای برنامه‌ی زندگی روزانه‌ی خود بگنجانید.

چه مقدار ورزش برایتان لازم است؟

با پاسخ به سؤالات زیر در می‌یابید که واقعاً چه قدر فـعالیت ورزشـی دارید:

۱ـ تمام روز برای انجام کارهای روزمره‌تان از اتومبیل، اتوبوس یا وسیله‌ی نقلیه‌ی دیگری استفاده می‌کنید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۲ـ آیا کارتان به شکلی است که تمام روز پشت میز می‌نشینید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۳ـ آیا احساس می‌کنید لیست کارهای روزمره‌تان هر روز بلندتر و بلندتر می‌شود و شما به هیچ کاری نمی‌رسید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۴ـ آیا در پایان هر روز احساس می‌کنید فعالیت ذهنی‌تان بیش از فعالیت فیزیکی‌تان بوده است؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۵ـ آخرین باری که نفس عمیق کشیده‌اید، کی بوده است؟

الف ـ هفته‌ی پیش

ب ـ دیروز

اگر پاسخ سؤالات شما اغلب:

الف است: به نظر می‌رسد در طول روز سرتان بسیار شلوغ است اما تمام فعالیت‌های شما از نوع جغرافیایی یا ذهنی است تا فیزیکی. گرچه تمام روز به دور خود می‌پیچید اما تمام فعالیت‌هایتان هیچ حرکتی در بدن به وجود نمی‌آورد. این بدان معناست که انرژی که بدن‌تان صرف می‌کند، با این که در پایان روز احساس خستگی زیادی می‌کنید، زیاد نیست!

نکته: در طی یک روز مقدار کل فعالیت فیزیکی خود را دردفتری یادداشت کنید تا ببینید چگونه می‌توان این فعالیت‌ها را بیش‌تر کرد.

ب است: به نظر می‌رسد که کمتر از آنچه می‌توانید، فعالیت فیزیکی انجام می‌دهید. گرچه در طی روز مقداری تحرک دارید اما باید از خود بپرسید، چه مواقعی می‌توانید فعالیت خود را بیش‌تر کنید.

نکته: از خود بپرسید هنگام اجرای فعالیت‌های فیزیکی تا چه حد

تلاش می‌کنید. بررسی جدول زیر شما را در این امر یاری می‌کند.

تمرینات ملایم یا سخت؟

برای این که بدانید هنگام اجرای فعالیت‌های فیزیکی تا چه حد مفید و سخت تلاش می‌کنید، به جدول زیر نگاهی بیندازید. در قسمت تمرینات بدن‌سازی، میزان فعالیت شما باید بین پنج تا هشت باشد. هنگامی که مشغول انجام فعالیت‌های فیزیکی افزوده هستید، باید فعالیتی بین ۳ تا ۶ داشته باشید. هر چه بیش‌تر پیش می‌روید، متوجه خواهید شد که تمریناتی که با درجه ۶ شروع کرده‌اید برای‌تان آسان‌تر می‌شوند.

برای این که بدن‌تان به ورزش پاسخ دهد و کالری مصرف کند باید بیش‌تر تقلا کنید. با توجه به جدول زیر، ایده‌هایی خواهید یافت که موجب می‌شوند بتوانید میزان فعالیت خود را بالا ببرید.

در شروع فعالیت‌های ورزشی، مقدار و حجم ورزش را بیش از حد بالا نبرید. مطالعات نشان می‌دهند کسانی که ورزش را با شدت و سرعت زیادی شروع می‌کنند، نمی‌توانند کاهش وزن خود را حفظ کنند. علاوه بر این، اگر تازه ورزش را شروع کرده‌اید، بهتر است قبل از این که یک برنامه‌ی ورزشی برای خود تعیین کنید با پزشک مشورت نمایید.

میزان فعالیت فیزیکی

درجه فعالیت	میزان فعالیت	نمونه‌هایی از فعالیت	احساس	کنترل
۰	هیچ	بی‌حرکت ماندن در بستر، خواب	بدون تعریق	اگر بیدارید می‌توانید صحبت کنید.
۱	خیلی ضعیف	دیدن فیلم در تلویزیون یا سینما، نشستن در محل کار، خواندن کتاب، خیاطی	بدون تعریق	می‌توانید صحبت کنید.
۲	ضعیف	گشتن در میان مغازه‌ها، تایپ کامپیوتری، نشستن و خوردن غذا، نشستن و صحبت با دوستان، پر کردن ماشین ظرفشویی و...	بدون تعریق	می‌توانید صحبت کنید.
۳	متوسط	قدم زدن در پارک، بازی‌های آرام	احساس گرما با لباس، شروع تعریق	می‌توانید آرام صحبت کنید.

درجه فعالیت	میزان فعالیت	نمونه‌هایی از فعالیت	احساس	کنترل
۴	تا حدی قوی	بالا رفتن از پله برقی، بالا بردن خریدهایتان از چند پله، دوچرخه سواری تفریحی	باید احساس کنید که لازم است چند تکه از لباس‌هایتان را درآورید، بدن و صورت‌تان باید شروع به تعریق کند.	می‌توانید صحبت کنید، اما آواز را با شوق و شور و صدای بلند نخوانید!
۵	قوی (در حال تقلای فیزیکی هستید).	کوتاه کردن چمن‌های حیاط، پیاده‌روی با قدم‌های تند، جلو راندن کالسکه از سربالایی، دویدن، باغبانی در باغچه	مجبور خواهید شد لباس‌های رویی خود را خارج کنید تا عرق نکنید. روی صورت وبدن احساس گرما می‌کنید. هر بار که چنین فعالیت‌هایی داشته باشید ناچار خواهید شد لباس‌هایتان را بشویید.	می‌توانید با صدای آرام زمزمه کنید، اما هنگام حرف زدن کمی ناراحت خواهید شد.
۶	سخت (احساس می‌کنید تنها قادرید حرکات را مدت محدودی ادامه دهید).	دویدن تند، بلند کردن و حمل کردن چیزهای سنگین چون مبلمان یا وزنه در باشگاه ورزشی	لباس مناسب بپوشید تا به بدن اجازه تنفس بدهید. عرق کردن واضح صورت و بدن. ماشین لباسشویی برای این سری تمرینات ضروری است.	می‌توانید به طور پراکنده صحبت کنید، در حالی که در فواصل کوتاه بین آن نفس می‌کشید.

درجه فعالیت	میزان فعالیت	نمونه‌هایی از فعالیت	احساس	کنترل
۷	خیلی سخت (برای انجام این حرکات باید به خود فشار وارد کنید)	دویدن با آخرین سرعت برای رسیدن به آخرین اتوبوس موجود، طناب‌زدن	در بدن احساس گرمای شدید می‌کنید، ناچار باید لباس سبک بپوشید که اجازه‌ی حرکت به شما بدهد	قادر به صحبت پیوسته نخواهید بود، جز یک کلمه برای جواب
۸	خیلی خیلی سخت (شما تنها در مکان‌های ورزشی این حرکات را انجام می‌دهید.)	دوی رقابتی	در بدن احساس گرمای شدید می‌کنید و در طی و بعد از فعالیت به شدت عرق می‌کنید.	قادر به صحبت نخواهید بود.
۹	حداکثر فعالیت (بیش از این قادر به فعالیت نخواهید بود.)	دویدن برای نجات جان‌تان	در تمام بدن و سر احساس داغی می‌کنید.	قادر به صحبت نخواهید بود.

فعالیت‌های فیزیکی افزوده

توصیه‌های بادی بلیتز: همان‌گونه که در ابتدای فصل گفتم، بین فعالیت فیزیکی و فعالیت ذهنی و جغرافیایی تفاوت زیادی وجود دارد. این بار، زمانی که در پایان روز می‌نشینید و احساس خستگی می‌کنید، از خود بپرسید: «آیا به خاطر فعالیت‌های فیزیکی امروز خسته‌ام یا فعالیت‌های ذهنی و جغرافیایی؟»

در این باره فکر کنید.

در اینجا هدف این است که به شما کمک کنیم تا بتوانید، در جاهایی که ممکن است فعالیت جغرافیایی و ذهنی را با فعالیت فیزیکی عوض کنید. فهرستی از کارهایی که باید در روز انجام دهید، تهیه کنید و درباره‌ی این که در چه مواقعی می‌توانید فعالیت‌های فیزیکی را جایگزین سایر فعالیت‌های ذهنی و جغرافیایی نمایید؛ بیش‌تر تأمل کنید.

بسته به نوع فعالیت‌های روزانه‌تان ممکن است بتوانید یک برنامه برای هر روز تهیه کنید و یا یک برنامه‌ی هفتگی برای خود درنظر بگیرید. پاسخ به چند پرسش زیر می‌تواند شما را در ایجاد یک برنامه‌ریزی مناسب یاری دهد:

- در چه مکان‌هایی می‌توانم ورزش کنم؟
- چه مقدار رفت و آمد دارم؟
- آیا می‌توانم در مسیر خود برای خرید سریع‌تر حرکت کنم؟
- آیا می‌توانم به جای استفاده از آسانسور از پله‌ها بالا روم؟
- آیا می‌توانم به جای ایستادن روی پله برقی از آن‌ها بالا روم؟

- آیا بیش از حد از اتومبیل استفاده می‌کنم؟

لیستی که خواهید نوشت تنها مختص شماست و با توجه به آن می‌توانید برنامه‌ی کاملی برای فعالیت‌های افزوده خود تهیه کنید.

توصیه‌ی بادی بلیتز: بیایید شما را با جورجینا[1] آشنا کنم، یک مدیر پرمشغله که همواره مجبور بود از یک جلسه به جلسه دیگر بدود، اما آیا واقعاً می‌شد به لحاظ فیزیکی او را فعال دانست؟ نحوه‌ی زندگی وی بدین ترتیب بود:

جورجینا در طبقه‌ی هفتم یک ساختمان بلند کار می‌کرد. هم‌چنین آپارتمان مسکونی‌اش در طبقه چهارم قرار داشت. او از اتوبوس و قطار برای رفتن به سرکار استفاده می‌کرد. او دوست نداشت که به باشگاه ورزشی برود و از وسایل ورزشی استفاده کند. گرچه مایل بود بتواند میزان فعالیت خود را بالا ببرد. بالاخره او توانست با پیاده‌روی به سمت ایستگاه اتوبوس، همچنین استفاده از پله‌ها به جای آسانسور فعالیت فیزیکی خود را بیش‌تر کند و به زودی متوجه شد که میزان انرژی‌اش بالاتر رفته و از مقدار چربی اندام‌هایش کاسته شده است. پس از سه ماه تصمیم گرفت به یک باشگاه ورزشی بپیوندند و از برنامه‌های بدن‌سازی استفاده کند.

1- Georgina

زمانی که جورجینا برنامه‌ی فعالیت افزوده‌ی خود را تهیه دید، توانست به روشنی دریابد که می‌تواند به راحتی میزان فعالیت روزمره‌ی خود را بالاتر ببرد. در اینجا جدولی که توسط جورجینا نوشته شده بود را می‌بینید:

قبل: استفاده از اتوبوس برای رسیدن به ایستگاه مترو

بعد: پیاده‌روی تند تا ایستگاه مترو

قبل: استفاده‌ی همیشگی از آسانسور در محل کار

بعد: بالا رفتن از پله‌های هفت‌طبقه

قبل: صرف ناهار در ناهارخوری کارکنان اداره

بعد: پانزده دقیقه پیاده‌روی تا پارک و تهیه یک ساندویچ

قبل: هنگام مراقبت از خواهرزاده‌اش، او را در حال شنا در استخر کودکان نگاه می‌کرد.

بعد: به خواهرزاده‌اش در استخر ملحق شده و با او بیست دقیقه شنا می‌کرد. حتی زمانی که خواهرزاده‌اش در قسمت مخصوص کودکان بود، چند دور با شنای سرعت طول استخر را طی می‌کرد.

قبل: رانندگی تا فروشگاه و پارک کردن اتومبیل در محلی که تا حد ممکن به در ورودی فروشگاه نزدیک باشد.

بعد: پارک کردن اتومبیل تا حد ممکن دور از ورودی فروشگاه و پیاده‌روی تا فروشگاه.

قبل: پیاده‌روی آرام تا خانه.

بعد: پیاده‌روی تند و بالا رفتن از پله‌های چهارطبقه تا رسیدن به در

ورودی منزل.

قبل: پرسه زدن آرام در خانه برای جارو کردن یا شستن ظروف.

بعد: پانزده دقیقه کار سریع خانه، جارو کردن، شستن کف خانه و... با سرعت زیاد.

قبل: انداختن نامه‌ها به هر صندوقی که در مسیر رانندگی قرار داشت.

بعد: پیاده‌روی سریع تا صندوق پست در انتهای خیابان.

قبل: فرستادن دستیارش برای تهیه‌ی ساندویچ.

بعد: اکنون خود تا محل خرید پیاده‌روی می‌کند.

جورجینا به چه نتیجه‌ای رسید؟

در طی سه ماه، حجم چربی بدن جورجینا از ۳۲/۱٪ تا ۲۸/۴٪ کاهش یافت. این کاهش ۳/۷٪ چربی معادل ۳/۵ کیلوگرم وزن بدنش بود. اکنون انرژی بیش‌تری داشت، سایز لباس‌هایش کاهش یافته بود و نسبت به اندامش احساس خوشایندتری حس می‌کرد. این تغییرات مثبت موجب شد که بتواند بار دیگر خود را راضی کند که لباس‌های چسبان ورزشی‌اش را پوشیده و برای ورزش به ورزشگاه برود.

وی با نوشتن این برنامه توانست خود را با موقعیت‌های گوناگون زندگی چون مسافرت و ساعات طولانی کار وفق دهد و درگیری ورزش را به عنوان یک برنامه‌ی طاقت‌فرسای وقت‌گیر نداند.

چرا تنظیم وقت برای ورزش این قدر مهم است؟

خوب فکر کنید...

ما در طی روز ۲۴ ساعت وقت داریم که به طور متوسط، نُه ساعت آن برای خواب صرف می‌شود. در پانزده ساعت باقی مانده است که می‌توانیم بدن خود را حرکت دهیم و فعالیت فیزیکی داشته باشیم و انرژی صرف کنیم. اما ده ساعت از این اوقات را باید برای کار یا خانواده اختصاص دهیم که در واقع در طی آن تنها فعالیت ذهنی و جغرافیایی خواهیم داشت، یعنی گرفتاری‌های روزمره، که لزوماً فعالیت فیزیکی نیستند. باز هم تاکید می‌کنم که نگویید فعالیت زیادی دارید؛ ممکن است هر روز پشت میز اداره بنشینید و برای حل مشکلات خود انرژی ذهنی زیادی صرف کنید یا مجبور باشید برای رسیدگی به کارهایتان مسافت زیادی را با اتومبیل طی کنید، اما این‌ها هیچ‌کدام فعالیت فیزیکی نیستند.

پنج ساعت باقی‌مانده نیز اغلب به فعالیت‌های اجتماعی می‌گذرد، دیدار با دوستان و کارهای روزمره در خانه. بله زندگی ما بسیار پرمشغله است و اگر واقع‌بین باشید درخواهید یافت که ما تنها ۳۰ دقیقه تقلای فیزیکی جدی در طی هفته داریم و بدین شکل رژیم غذایی به تنهایی تفاوت زیادی در شما ایجاد نخواهد کرد.

بدون در نظر گرفتن فعالیت‌های فیزیکی افزوده، زمانی که به برنامه‌های ورزشی می‌پردازیم، باید به مرحله‌ای برسیم که روزانه ۵۰۰ کالری از کالری مصرفی خود را بسوزانیم. البته توجه به این نکته ضروری است که مصرف کالری‌ها را باید به شکلی آرایش داد که قادر باشیم با انجام

این فعالیت‌ها آن را بسوزانیم، زیرا تنها در این صورت است که می‌توان از فعالیت‌های ورزشی حداکثر نتیجه را انتظار داشت.

بنابراین، اختصاص دادن ساعتی به ورزش در طی روز، روشی لازم و ضروری است. این کار نه تنها کاهش و کنترل وزن را در طی مدت طولانی تضمین می‌کند، بلکه عاملی برای پیشرفت و ارتقای سلامتی خواهد بود. مطالعات نشان داده است که پیاده‌روی با قدم‌های سریع در طی روز می‌تواند مقاومت بدن را در برابر بیماری قلبی، دیابت و کلسترول بالای خون افزایش دهد.

ورزش منسجم

برنامه‌ریزی ورزشی

بیایید صادق باشیم، چرا یک مدت کوتاه برای ورزش برای اغلب ما بزرگ‌ترین معضل است؟ درواقع گاه، تصمیم برای شروع ورزش از خود ورزش سخت‌تر است!

اگر می‌خواهید برنامه‌ی ورزشی خود را به بهترین وجه تنظیم کنید، ابتدا باید به چند پرسش پاسخ دهید:

- چه مقدار باید از وزن و چربی بدن خود بکاهم؟
- برای رسیدن به چنین وزنی، چه مقدار زمان در اختیار دارم؟
- برای دست یافتن به این وزن، چه مقدار فعالیت لازم است؟

اگر مقدار اضافه‌وزنتان زیاد است باید هم فعالیت فیزیکی افزوده و هم

برنامه‌ریزی ورزشی منسجم را در برنامه‌های بادی بلیتز بگنجانید. البته اگر اضافه وزن‌تان زیاد نباشد، اگر هیچ کاری برای تنظیم یک برنامه‌ی ورزشی انجام ندهید و فقط به کنترل برنامه‌ی غذایی وانجام فعالیت‌های فیزیکی افزوده بسنده کنید، احتمالاً در درازمدت به هدفی که ایده‌آل شماست دست نمی‌یابید و به تدریج درخواهید یافت که به تلاش و فعالیت بیش‌تری نیاز دارید، حتی اگر وقت زیادی نداشته باشید. اگر بسیار گرفتار هستید، ما برای شما یک برنامه‌ی ورزشی ده دقیقه‌ای در نظر گرفته‌ایم!

این برنامه‌ی ورزشی (که در ادامه شرح داده خواهد شد) به شما کمک می‌کند که به هدف کاهش وزن و چربی بدن خود دست یابید.

انگیزه کسب کنید

انگیزه‌ی رسیدن به هدف همواره موجب می‌شود بتوانیم از ورزش، آن چه می‌خواهیم به دست آوریم. اما به خاطر داشته باشید برای کاهش چربی بدن و افزایش میزان سلامتی‌تان لازم نیست دیوانه‌وار ورزش کنید؛ تنها کافی است کمی فعال‌تر باشید.

برای این که بتوانید مسیر ورزشی خود را انتخاب کنید، لازم است کمی منظم‌تر عمل کنید. نکته‌هایی که در ادامه می‌خوانید احتمالاً در این امر به شما کمک خواهد کرد.

• نوشتن یک جدول

در شروع، برنامه‌های ورزشی خود را در اول هر هفته تعیین کنید و آن‌ها را در دفترچه‌ی یادداشت قرارهای ملاقات خود بنویسید. با این روش آن‌ها را چون سایر فعالیت‌های روزمره‌ی خود با اهمیت تلقی خواهید کرد و زمان ورزش را به کارهای دیگر اختصاص نخواهید داد.

• آماده باشید

اگر برای ورزش به باشگاه ورزشی می‌روید، همواره ساک خود را آماده نگه دارید. یک شامپوی کوچک، حوله، نرم‌کننده‌ی مو و کرم مرطوب‌کننده را همراه کفش و لباس ورزشی درون ساک بگذارید. به این ترتیب، وقت را برای دوباره گشتن و مثل فرفره در خانه به دنبال وسایل دویدن از دست نخواهید داد و در نتیجه از رفتن به باشگاه به علت دیر شدن منصرف نمی‌شوید.

• در نظر گرفتن زمان

اگر تازه ورزش را شروع کرده‌اید، جلسات ورزشی خود را بیش از ۴۵ دقیقه طول ندهید. این زمان بسیار معقولانه است، در طی این زمان به تمام آن چه بدان نیازمندید می‌رسید و علاوه بر این، این احساس که همیشه در حال ورزش هستید، به شما دست نمی‌دهد!

• به خود پاداش بدهید

در ازای هر شش هفته ورزش برای خود پاداش در نظر بگیرید. این کار به شما انگیزه‌ی بیش‌تری برای ادامه‌ی برنامه‌ی ورزشی خواهد بخشید. به طور مثال می‌توانید برای پاداش دادن به خود یک جلسه ماساژ یا مانیکور درنظر بگیرید و یا برای خود روغن‌های مخصوص آروماتراپی خریداری کنید.

• هنر متقاعد کردن خویشتن را بیاموزید

سعی کنید توانایی متقاعدکردن ذهن ناخودآگاه خود را یاد بگیرید. معمولاً اوقاتی وجود دارد که احساس می‌کنید نمی‌خواهید ورزش کنید؛ در این مواقع توانایی و مهارت در کلنجار رفتن با خود و متقاعدکردن ذهن ناخودآگاهتان به شما کمک می‌کند تا به دلایل واهی ورزش را کنار بگذارید. به داستان زیر توجه کنید و آن را به کار ببندید:

«صدای زنگ ساعت، نیم ساعت زودتر از معمول به صدا در می‌آید تا بتوانید بیست دقیقه پیاده‌روی تند داشته باشید. اما شما به جای این که از جا برخیزید به خود می‌گویید: «من واقعاً خسته‌ام، ناچارم سی دقیقه بیش‌تر در بستر بمانم.» اکنون باید ذهن هوشیار خودآگاه شما بگوید: «تو به خودت قول داده‌ای اولین کاری که در شروع روز انجام می‌دهی ورزش باشد.» و بدن‌تان پاسخ می‌دهد: «اما من واقعاً خسته‌ام و به کمی خواب بیش‌تر نیاز دارم. به هر حال این ذهن خودآگاه شماست که آخرین حرف را می‌زند: «گوش کن! هر چه قدر هم که خسته باشی سی دقیقه خواب

بیش‌تر کمکی به تو نمی‌کند، پس از جا بلند شو و خودت را حرکت بده، حتماً پس از پیاده‌روی احساس بهتری خواهی داشت، خیلی بهتر از احساس گناه برای ورزش نکردن»!

• اشتیاق را در خود زنده نگه دارید

برای ورزش اشتیاق خلق کنید. به طور مثال، کفش‌های ورزشی‌تان را جلوی در قرار دهید یا اگر اول صبح ورزش می‌کنید، ساک ورزشی خود را شب قبل آماده کنید.

• دوست یا دشمن

همراهان ورزشی خود را عاقلانه انتخاب کنید. سعی کنید ورزش را با دوستی شروع کنید که در اوقاتی که برای ورزش کردن تمایلی ندارید، شما را تشویق کند و حمایت‌تان نماید نه این که درحالی که با شیرینی و چای از شما پذیرایی می‌کند به همدردی با شما بپردازد. برخی اوقات دوستان می‌توانند به راستی آفت ورزش باشند!

در یک جلسه‌ی ورزشی منسجم چه روی خواهد داد؟

همان‌گونه که قبلاً نیز شرح دادم، برنامه‌ی ورزشی منسجم برنامه ورزشی است که به طور منظم انجام شده و بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول می‌کشد. می‌توانید از جدول میزان فعالیت، درجات ۵ تا ۸ را انتخاب کنید. در طی برنامه‌ی ورزشی‌تان باید:

- کفش راحت ورزشی بپوشید و لباس‌هایی انتخاب کنید که بتوانید در آن به راحتی حرکت کنید.
- احساس گرما کنید و بدن‌تان عرق کند.
- تنفس‌تان تندتر شود.
- ورزش‌هایی انتخاب کنید که همه‌ی بدن را به فعالیت وا دارد، مثل پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و نرمش‌های ایروبیک.
- از روش گرما ـ سرما استفاده کنید (در ادامه‌ی فصل توضیح داده خواهد شد).
- باید تنها بتوانید مکالمه‌های کوتاه همراه با نفس زدن مداوم داشته باشید نه این که با دوست خود به گفتگوی طولانی بپردازید.

به خاطر داشته باشید قبل از شروع هر ورزشی، با پزشک خود مشورت کنید

ورزش‌های مورد توصیه‌ی بادی بلیتز: نرمش‌های ایروبیک، استپ، پیاده‌روی تند، دویدن، تپه‌نوردی، دوچرخه‌سواری، طناب‌بازی، شنا، بالا رفتن از پله‌ها، رقص، قایقرانی، پرش.

تنوع نمک زندگی است

اکنون که تصمیم گرفته‌اید در زندگی فعالیت بیش‌تری داشته باشید و از برنامه‌ی ورزشی منسجم پیروی می‌کنید، لازم است بدانید باید در

جلسات ورزشی خود تنوع ایجاد کنید. این روش بسیار موثرتر از پیروی از یک حرکت برای مدت طولانی است.

توصیه می‌شود هر شش تا هشت هفته، برنامه‌ی ورزشی خود را تغییر دهید. این کار چند فایده‌ی عمده و مهم در پی خواهد داشت:

- مانع خسته شدن و رها کردن ورزش می‌شود.
- مهم‌تر از همه این که برای کاهش وزن، لازم است ماهیچه‌های مختلفی درگیر ورزش شوند تا بدین شکل کالری بیش‌تری سوزانده شود!

در اینجا چند نکته خواهید خواند که احتمالاً به ایجاد تنوع در برنامه‌ی ورزشی به شما کمک می‌کند:

- جدول زمانی ورزش خود را تغییر دهید.
- نحوه‌ی پیاده‌روی یا دویدن خود را تغییر دهید. می‌توانید این تغییر را با رفتن بر روی پستی و بلندی‌های پارک ایجاد کنید.
- در هر یک یا دو جلسه از جلسات ورزشی‌تان زمان ورزش را کمی بیش‌تر کنید.
- در طی فعالیت عادی خود گاهی شدت حرکت را بیش‌تر کنید.
- یک نوار ویدئویی ورزش جدید خریداری کنید.
- به یک رشته ورزشی خاص بپردازید.

چند سؤال خوب:

اگر قصد دارید جلسات ورزشی خود را در باشگاه ترتیب دهید

می‌توانید ورزش را بسیار لذت‌بخش‌تر نمایید، به شرطی که با دقت به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱ـ شلوغ‌ترین ساعت کلاس کدام است؟ برخی از مردم، ساعت شلوغی باشگاه را دلهره‌آور یا خسته کننده می‌دانند و برخی شلوغ بودن محل را نوعی انگیزه برای ورزش تصور می‌کنند. زمان مناسب خود را پیدا کنید.

۲ـ چگونه علاقه‌ی خود را حفظ کنم؟ ماهی یک بار کار تازه‌ای انجام دهید؛ یک کلاس تازه، مربی تازه یا فقط استفاده از یک دستگاه ورزشی جدید می‌تواند اشتیاق شما را به ورزش بیش‌تر کند.

۳ـ مربی ورزش شما کیست؟ با خود عهد ببندید که برای ورزش از یک مربی ورزش کمک بگیرید. از وی بخواهید که برنامه‌ی ورزشی شما را هر شش هفته یک بار به روز بکند. مربی نه تنها بهترین مشوق شما در لاغری خواهد بود بلکه باعث می‌شود که از ورزش احساس دلزدگی نکنید.

هنگام ورزش چه مقدار کالری خواهم سوزاند؟

معمولاً وقتی که ورزش می‌کنیم تصورمان در مورد مقدار کالری که در طی ورزش می‌سوزانیم اغراق‌آمیز است و تصور می‌کنیم کالری زیادی مصرف کرده‌ایم. این باور غلط موجب می‌شود بیش از آن چه مجاز هستیم بخوریم، زیرا فکر می‌کنیم با ورزش می‌توانیم این کالری‌های اضافی را بسوزانیم. به جدول زیر توجه کنید تا ببینید در طی هر جلسه‌ی ورزشی تا چند کالری می‌توانید مصرف کنید. اما به خاطر داشته باشید ورزش تنها راه برای سوزاندن کالری نیست، بلکه روشی است که می‌تواند سلامت کلی

بدن را بهبود بخشیده و احساس بهتری به ما بدهد. زمانی که به طور منظم ورزش مـــی‌کنید، جـوان‌تـر بـه نـظر مـی‌رسید و خـود را شـاداب‌تـر حس می‌کنید، سالم‌تر خواهید بود و انرژی و روحیه‌ی بیش‌تری بـرای زنـدگی خواهید داشت.

نوع فعالیت، مقدار کالری که می‌سوزاند

دو، به مسافت پنج کیلومتر = ۲۵۰ کالری، معادل ۵۰ گرم شیر کاکائو با یک همبرگر

پیاده‌روی تند، به مسافت ۱۵۰۰ متر = ۱۰۰ کالری، معادل یک پیمانه ماست کم‌چربی و یک عدد کیوی

۶۰ دقیقه ورزش استپ = ۳۵۰ کالری، معادل یک نیمه نان فرانسوی یا یک قاشق غذاخوری کره

یک ســاعت دوچــرخــه‌سواری تـفریحی = ۲۰۰ کـالری، مـعادل یک پیراشکی متوسط

خرید، بالا رفتن از پله‌ها = ۵۰ کالری، معادل یک سیب

نکته‌ی مهم

لطفاً در دام این تصور باطل گرفتار نشوید که چـون ورزش مـی‌کنید می‌توانید همه چیز بخورید!

جستجو در اوقات روز

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات ما برای ورزش، پیدا کردن زمانی برای انجام آن است، به ویژه اگر فکر می‌کنید تمام ساعات روزتان کاملاً پر است. برای رفع این مشکل از روش جستجو در اوقات روز استفاده می‌کنیم.

همانگونه که در ابتدای کتاب توضیح دادیم، برای رسیدن به وزن مناسب، تناسب اندام و حفظ آن برای مدت‌ها، لازم است که انرژی بیش‌تری، بیش از آن چه که مصرف می‌کنیم، صرف نماییم.

بنابراین اگر ما در طی یک هفته بتوانیم ۳۵۰۰ کالری بیش از آن چه که می‌خوریم، بسوزانیم ـ به طور متوسط در هر روز ۵۰۰ کالری = ۵۰۰ گرم چربی از دست خواهیم داد. پس باید راهی پیدا کنیم که بتوانیم در طی روز ۵۰۰ کالری بسوزانیم اما پیدا کردن ساعتی برای انجام فعالیت‌های ورزشی و سوزاندن این ۵۰۰ کالری دشوار به نظر می‌رسد. به خصوص که باید این کار را به طور منظم و دائمی انجام دهیم. به جدول زیر نگاه کنید تا ببینید چگونه می‌توانید در بین ساعات زندگی روزمره‌تان وقتی برای ورزش پیدا کنید.

جستجو در اوقات روز

مادران گرفتار

نحوه‌ی زندگی: به دلیل مراقبت از بچه‌ها کمبود خواب دارید و احساس فقدان انرژی می‌کنید. صبح‌ها با عجله بچه‌ها را راهی مدرسه می‌کنید.

شغل نیمه‌وقت دارید و پس از کار بلافاصله به سوی خانه می‌دوید. میزان بالایی استرس را به دلیل کارهای زیاد منزل تجربه می‌کنید. نیاز به زمان زیادی جهت تهیه‌ی غذا و غذا دادن به بچه‌ها دارید. همواره در پی مأموریت‌های مختلف خانه هستید و با اتومبیل و یا وسایل نقلیه عمومی در حال رفت و آمد می‌باشید. به نظر می‌رسد هیچ زمانی برای ورزش شما وجود ندارد. مقدار زیاد فعالیت جغرافیایی و ذهنی از شما فردی خسته و عصبی برجا می‌گذارد.

راه‌حل مناسب: سعی کنید در طی روز پانزده دقیقه فعالیت افزوده در برنامه خود بگنجانید. برنامه‌ای برای ورزش‌های منسجم، حداقل هفته‌ای یک بار در نظر بگیرید و در طی این مدت فرزندانتان را به یکی از دوستان یا خویشاوندان بسپارید. شاید بهترین زمان برای این کار، روزهای تعطیلات آخر هفته باشد که همسرتان می‌تواند از بچه‌ها مراقبت کند، به خاطر داشته باشید برای این کار تنها ۴۵ دقیقه فرصت لازم است. سعی کنید ورزش را صبح‌های زود انجام دهید؛ با این روش هم زمان مناسبی برای ورزش خواهید داشت و هم بدن‌تان آمادگی بیش‌تری برای سوزاندن چربی دارد.

زنان شاغل

نحوه‌ی زندگی: تمام روز درگیر کارید و در بسیاری از روزها بیرون از خانه غذا می‌خورید. میزان زیادی استرس به دلیل کار زیاد دارید. زمان

زیادی برای خوردن مناسب و ورزش وجود ندارد. ساعات روز کاملاً پر به نظر می‌رسد و در هر ساعت، کاری برای انجام دادن یا ملاقات با دیگران وجود دارد. همواره در حال دویدن برای دیر نرسیدن به سر کار هستید و برنامه‌ریزی برای ورزش را به وقت دیگری موکول می‌کنید. عادت کرده‌اید زندگی را فدای به دست آوردن رفاه و آسایش کنید.

راه‌حل مناسب: برای تمام ساعات روز، یک جدول زمان‌بندی تهیه کنید تا زمان ورزش پیدا نمایید. ده دقیقه ورزش را در پنج روز هفته انجام دهید. بررسی کنید تا متوجه شوید معمولاً برای رسیدن به قرار ملاقات‌های خود از چه وسیله‌ای استفاده می‌کنید، آیا از بدن خود بهره می‌گیرید؟ محل استقرار پله‌ها را در محل ساختمان کشف کنید و به جای آسانسور از پله‌ها استفاده نمایید.

زنان میانسال

نحوی زندگی: با رسیدن به دوره‌ی یائسگی اضافه وزن را تجربه می‌کنید. مسؤولیت رسیدگی از اقوام پیر و سایر خویشاوندان را بر عهده دارید. خسته‌اید، تا به حال ورزش نکرده‌اید و مسؤولیت‌های سنگین اجتماعی و کارهای زیاد اعضاء خانواده بر دوشتان سنگینی می‌کند. به نظر می‌رسد کارهای روزانه زمانی برای ورزش باقی نمی‌گذارد. همیشه گرفتار به نظر می‌رسید.

راه‌حل مناسب: در طی هفته سه جلسه‌ی ورزشی برای خود در نظر بگیرید. پنج روز در هفته، ۱۰ دقیقه حرکت و نرمش‌های مخصوص شکم انجام دهید. جدول زمانی برنامه‌های روزانه‌ی خود را بنویسید و سعی کنید فعالیت‌های فیزیکی را جایگزین فعالیت‌های ذهنی و جغرافیایی مثل پیاده‌روی تند نمایید.

دختران جوان

نحوه‌ی زندگی: فعالیت اجتماعی فراوانی دارید. صبحانه و ناهار را معمولاً در حین فعالیت و کار می‌خورید. چندین بار در هفته به دیدن دوستانتان رفته و بیرون از خانه غذا می‌خورید. همواره از رفتن به باشگاه ورزشی سر باز می‌زنید تا به دیدن دوستان خود بروید. به نظر می‌رسد هر زمان می‌خواهید برای رفتن به باشگاه ورزشی برنامه‌ریزی کنید، امتحانات دانشگاه فرا می‌رسد.

راه‌حل مناسب: در دو هفته، سه جلسه‌ی ورزشی برای خود در نظر بگیرید. رفتن به باشگاه ورزشی، پیاده‌روی تند در روزهای آخر هفته، دویدن با یکی از دوستانتان می‌تواند بهترین راه‌حل باشد. سعی کنید اولین کاری که صبح انجام می‌دهید، ورزش باشد. این کار به شما کمک می‌کند تا کارهای دیگری که به نظرتان مهم‌تر جلوه می‌کند، مانع ورزش شما نشود. اگر صبح‌ها زود به سر کار می‌روید، پانزده دقیقه برنامه‌ی ورزشی خود را طوری طراحی کنید که در طی روز در بین کارهای روزانه

انجام شود.

رژیم‌گیرنده‌های دوره‌ای

نحوه‌ی زندگی: حتی از اسم رژیم لاغری هم خسته شده‌اید. دائماً لاغر می‌شوید و دوباره اضافه وزن پیدا می‌کنید و اخیراً دریافته‌اید که کاهش دادن وزن و چربی بدن‌تان دشوارتر از سابق شده است. چون همواره فکر می‌کنید کالری مصرفی خود را پایین می‌آورید و معتقدید این بهترین راه برای کاهش وزن است، هرگز به ورزش کردن خود را عادت نداده‌اید. معمولاً زمان زیادی را برای تهیه‌ی غذاهای مخصوص خودتان صرف می‌کنید بنابراین تصور می‌کنید زمان زیادی برای ورزش ندارید.

راه‌حل مناسب: سه جلسه‌ی ورزشی در هر هفته برای خود تعیین کنید تا در طی چهار هفته شاهد نتایج شگفت‌انگیز آن باشید. اطمینان حاصل کنید که در طی روز پانزده دقیقه فعالیت فیزیکی افزوده خواهید داشت. می‌توانید فعالیت خود را به شکل پیاده‌روی تند و افزایش شدت و درجه‌ی فعالیت‌های خود در هنگام کار خانه صورت دهید.

تمام چیزهایی که باید درباره‌ی ورزش بدانید

ورزش قلبی عروقی چیست؟

ورزش قلبی عروقی یا ایروبیک هر نوع ورزشی است که در طی آن ماهیچه‌های زیادی از پاها و بدن درگیر فعالیت می‌شوند. این نوع ورزش‌ها

بدن‌تان را گرم می‌کنند، موجب مـی‌شوند عـرق کـنید و تـنفستان تـندتر می‌شود. عضله‌ی قلب‌تان کمی تندتر منقبض شده و به اکسیژن بیش‌تری نیاز دارید تا انرژی تولید کند.

ورزش‌های تقویت‌کننده چیستند؟

ورزش‌های تقویت‌کننده، ورزش‌های غـیرایـروبیک هسـتند کـه بـرای ایجاد شکل متناسب و لاغری برخی اندام‌ها انجام مـی‌گیرند. اسـتفاده از وزنه‌های سبک، دستگاه‌های ورزشی و حتی وزن بدن خودتان می‌تواند در ایجاد تناسب اندام و تقویت اکثریت ماهیچه‌های بدن‌تان مؤثر باشد.

من کاملاً در ورزش تازه‌کارم، چه باید بکنم؟

داشـتن فـعالیت بـدنی اشکـال بسـیار گـوناگـونی دارد، از ورزش در باشگاه‌های ورزشی گرفته تا یک برنامه‌ی پیاده‌روی ساده. اگر تازه ورزش را شروع کرده‌اید بهتر است پیاده‌روی تند را انتخاب کـنید. مـی‌توانـید ایـن حرکت را در بیرون از منزل یا در مـنزل بـر روی تـردمیل (دسـتگاه دوی ثـابت) انـجام دهـید. ایـن روش بـهترین راه بـرای افـزایش تـوان قـلب و شش‌های شماست و کالری زیادی می‌سوزاند در حالی که حداقل استرس را روی پاهایتان وارد می‌کند و البته اگر در بیرون از منزل انجام شود هیچ خرجی نیز در بر نخواهد داشت. توجه به نکات زیر می‌تواند برایتان مفید باشد:

- اولین کار، کنترل کفش‌هایتان است. یک جفت کفش پیاده‌روی لازم

دارید، بخصوص اگر تاکنون کفش ورزشی نداشته‌اید.

- سعی کنید هر بار ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. برای اولین بار که ورزش می‌کنید تنها ۵ تا ۸ دقیقه پیاده‌روی کافی است. به زودی با پیاده‌روی مداوم خواهید دید که پیشرفت کرده‌اید و می‌توانید با احساس راحتی بیش‌تر، مدت و مسافت زیادتری را پیاده طی کنید.
- برای ورزش برنامه‌ریزی کنید! به برنامه‌های هفتگی خود رجوع کنید و با توجه به کارهای روزمره‌تان، یک برنامه‌ی ورزشی تدارک ببینید. با خود قرار بگذارید که به ورزش به عنوان یک قرار ملاقات مهم نگاه کنید که باید به طور منظم صورت گیرد. اگر یک بار، یک جلسه‌ی ورزشی را از دست بدهید، باید تصور کنید عاملی که برای ایجاد تمام چیزهای خوب زندگی لازم است را از دست داده‌اید، بدین شکل دیگر به خود اجازه نخواهید داد آن را رها کنید.
- سه بار در هفته ورزش کنید. البته هر فعالیت ورزشی می‌تواند مفید باشد و موجب سوختن کالری شود، اما ورزش منظم در سوزاندن کالری‌های مصرفی در طی روز بسیار موثرتر است. نه تنها در نظر گرفتن یک برنامه‌ی ورزشی در کنار باقی برنامه‌های روزانه احتمال رها کردن آن و موکول کردن به زمان دیگر را به حداقل می‌رساند، بلکه مطالعات نشان داده است که ورزش منظم بر بهبود سلامتی، به ویژه کاهش فشار خون و چربی خون بسیار موثرتر خواهد بود. به همین دلیل است که در برنامه‌ی بادی بلیتز توصیه می‌شود حتماً برنامه‌ی ورزشی منظم و پایدار داشته باشید.

چه مقدار پیاده‌روی کافی است؟

زمانی پیاده‌روی تند برایتان کافی خواهد بود که احساس کنید گرم‌تان شده و باید یکی از لباس‌های رویی خود را خارج کنید. باید بتوانید تنها مکالمه‌ی کوتاهی با کسی که همراهتان پیاده‌روی می‌کند داشته باشید. اگر دریافتید که می‌توانید به راحتی صحبت کنید باید بدانید لازم است کمی بیش‌تر تلاش کنید. به جدول میزان فعالیت نگاه کنید تا خط اصلی را به شما نشان دهد.

- پیاده‌روی با دوستان: فکر بسیار خوبی است که پیاده‌روی را با یکی از دوستانتان آغاز کنید. بدین شکل نه تنها زمان سریع‌تر می‌گذرد، بلکه قادرید به یکدیگر روحیه و انگیزه ببخشید. اما توجه داشته باشید که باید همراه خود را عاقلانه و با اندیشه انتخاب کنید. سعی کنید با کسی برنامه‌ی پیاده‌روی بریزید که قادر باشد حمایت‌تان کند و زمانی که احساس خستگی می‌کنید به شما روحیه ببخشد.
- اگر از پیاده‌روی خوش‌تان نمی‌آید، به نشریات محلی مراجعه کنید و نزدیک‌ترین باشگاه ورزشی یا کلاس لاغری به خانه‌تان را پیدا کنید. شنا و دوچرخه‌سواری نیز برای شروع خوب هستند، زیرا حداقل فشار را بر بدن‌تان وارد می‌کنند.
- اگر در ورزش تازه کار هستید، قبل از شروع هر گونه برنامه‌ی ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

آیا زمانی که شروع به ورزش می‌کنم چربی‌های بدنم به ماهیچه تبدیل می‌شوند؟ اگر ورزش را کنار بگذارم ماهیچه‌هایم به چربی تبدیل می‌شوند؟

خیر. ماهیچه و چربی دو ماده‌ی کاملاً متفاوت در بدن هستند. ما بیست و سه میلیون سلول چربی در بدن‌مان داریم. حتی زمانی که وزن‌مان کاهش می‌یابد و از چربی بدن‌مان کاسته می‌شود، ما هنوز همان مقدار سلول چربی را داریم اما میزان چربی درون آن‌ها کاهش یافته است و بدین شکل سلول‌های چربی کوچک‌تر شده‌اند. به همین دلیل است که لباس‌هایمان را آزادتر حس می‌کنیم و هم‌زمان با کاهش وزن‌مان سایز لباس‌هایمان نیز کاهش می‌یابد.

ماهیچه‌ها از پروتئین ساخته شده‌اند، رشته‌های درازی که خاصیت ارتجاع و حرکت دارند. زمانی که شروع به ورزش می‌کنیم درواقع بر میزان حجم ماهیچه‌ای یا همان حجم غیرچربی بدن می‌افزاییم. در حالی که مصرف کالری زیاد، بدون افزودن بر میزان ورزش یا فعالیت‌های فیزیکی روزانه موجب خواهد شد که سلول‌های چربی بدن بزرگ‌تر و بزرگ‌تر شوند اما هیچ وقت فیبرهای ماهیچه‌ای به چربی و بالعکس تبدیل نمی‌گردند.

من به راستی مشتاق ورزش کردن هستم، آیا می‌توانم هفت روز در هفته ورزش کنم؟

ورزش بهترین راه برای مصرف کالری است اما با این حال بسیار اهمیت دارد که در طی هفته، یک روز را برای استراحت اختصاص دهید و در آن هیچ ورزشی انجام ندهید.

اختصاص دادن یک روز برای استراحت در هفته به بدن‌تان کمک می‌کند تا از تمام تغییرات متابولیکی که در بدن‌تان رخ داده است فایده ببرد و شما را لاغرتر و سالم‌تر سازد. این کار همچنین خطر آسیب به دلیل ورزش زیاد، بدون استراحت را کاهش می‌دهد و از خستگی بدن‌تان پیشگیری می‌کند.

بهترین راه برای فهم دقیق‌تر موضوع، تجسم گرده‌ای نان در حال پخت است. زمانی که خمیر نان را آماده می‌کنند، وقتی را برای استراحت آن در نظر می‌گیرند تا نان پف کند. همین حالت در بدن شما نیز وجود دارد. بدن ما به زمان کافی برای خواب در طی روز نیاز دارد و یک استراحت یک روزه، تا پاسخ‌های متابولیکی رخ دهند و بدن‌تان لاغرتر، سالم‌تر و باریک‌تر شود.

چرا من در طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از ورزش احساس کوفتگی می‌کنم؟

این مسأله، هنگامی که یک برنامه‌ی جدید ورزشی را شروع می‌کنیم، یا پس از یک دوره‌ی زیاد بی‌تحرکی، زمانی که در برابر یک موقعیت جدید و ناآشنا قرار می‌گیریم، بسیار شایع است. این احساس درد و کوفتگی همراه است با جراحت‌های میکروسکوپی در ماهیچه‌ها، تاندون‌ها یا لیگامان‌ها. ورزش‌های ایروبیک ملایم چون پیاده‌روی سریع، بهترین راه کاهش کوفتگی است به خصوص اگر پس از آن حرکات ملایم کششی انجام دهید اما اگر کوفتگی چهار روز بعد از ورزش رخ دهد، احتمالاً به این دلیل خواهد بود که کمی زیاده‌روی کرده‌اید. به خاطر داشته باشید که

همواره بهتر است ورزش را تدریجی شروع کنید و کم کم حرکات را بیش‌تر نمایید. هر چه بدن‌تان ورزیده‌تر شود، احساس کوفتگی در شما کم‌تر خواهد شد.

آیا زمانی که سرما خورده‌ام می‌توانم ورزش کنم؟

اگر سرماخورده باشید، عرق کردن می‌تواند برای بدن‌تان بدترین چیز باشد. برای این که بتوانید بهترین انتخاب را در این موارد داشته باشید، به نکات زیر توجه کنید:

- اگر علائم بیماری شما (مانند کوفتگی و درد مفاصل) در پایین‌تر از گردن حس می‌شود، ورزش نکنید. این حالت معمولاً نشان‌گر یک عفونت ویروسی است که می‌تواند به بافت قلب حمله کند.
- اگر علائم شما در بالاتر از گردن حس می‌شوند (سنگینی سر، آب ریزش از بینی) و می‌خواهید حتماً ورزش کنید باید حرکات ورزشی خود را با شدتی کمتر از معمول انجام دهید. اگر پس از شروع ورزش احساس کردید حالتان بدتر شده است، ورزش را متوقف کنید. به ندای بدن‌تان توجه کنید و زمانی که احساس کردید حالتان بهتر شده است، ادامه دهید.

آیا می‌دانید؟

زمانی که یک برنامه‌ی تحرک فیزیکی و ورزش‌های بدن‌سازی را در زندگی، آغاز می‌کنید، در خواهید یافت که سایر جنبه‌های زندگی‌تان نیز

معقول شده است. مطالعات نشان داده‌اند کسانی که ورزش را شروع می‌کنند عادات فیزیکی بهتری خواهند یافت و از مواد غذایی بهتری تغذیه می‌کنند که خود به کاهش چربی بدن کمک می‌کنند.

برنامه‌ی ورزشی بادی بلیتز

حال زمان آن فرا رسیده است که بدانید حرکات ورزشی خاص این برنامه چیست؟ برنامه‌های ورزشی بادی بلیتز باید به صورتی انجام گیرد که موجب شود بدن‌تان کمی گرم شود و مقداری عرق کنید! این برنامه‌ی ورزشی به شکلی طراحی شده است که موجب شود به شکل موثری کالری بسوزانید و بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول می‌کشد.

چه این حرکات ورزشی را درخانه انجام دهید، چه در پارک یا باشگاه ورزشی، همواره بسیار مهم است که قبل از شروع حرکات، بدن خود راگرم کنید و پس از آن گرما را پایین بیاورید. کار را با نگاهی به برنامه گرم کردن بدن‌تان شروع می‌کنیم.

گرم کردن

گرم کردن بدن، قبل از انجام حرکات ورزشی بسیار مهم است زیرا که بدن را برای کار آماده می‌کند و خطر آسیب را به حداقل می‌رساند. گرم کردن بدن می‌تواند شامل برخی ورزش‌های جنبشی، حرکات ملایم ایروبیک و کششی باشد.

در ادامه، برنامه‌ای برای گرم کردن بدن، قبل از شروع حرکات ورزشی

خواهید یافت. این برنامه با حرکات جنبشی و حرکات ملایم ایروبیک آغاز می‌شود و سپس با ورزش کششی ادامه می‌یابد. سعی کنید تمام نرمش‌های موجود در لیست را انجام دهید اما در زمان کوتاه، حداقل نرمش‌های پشت را هم انجام دهید (خمیدگی پشت گربه و گردش کمر). هر کدام از نرمش‌های ایروبیک ملایم را که ترجیح می‌دهید، انتخاب کنید. پیاده‌روی تند و دویدن هر دو خوبند. سپس کار خود را با نرمش‌های کششی به پایان ببرید. برای عضله‌ی ساق پا، زردپی پشت زانو، پایین ستون فقرات و کمر، نرمش‌های مختص گرم کردن تقریباً ده دقیقه طول می‌کشند.

نکته: تمام نرمش‌های گرم کردن و سرد کردن که در ادامه فهرست نشده است، در ادامه‌ی فصل کاملاً تشریح شده است.

ورزش‌های گرمابخش

پس از انجام حرکات گرمایی می‌توانید بر شدت فعالیت ورزشی خود بیافزایید. می‌توانید با قدرت بیش‌تری پیاده‌روی کنید، دوچرخه‌سواری نمایید، بدوید یا شنا کنید. تمام این فعالیت‌های ورزشی که در این فصل شرح داده می‌شوند به شما کمک خواهند کرد تا در زمان کوتاهی به ورزش بپردازید. به خاطر داشته باشید، قسمت اصلی جلسات ورزشی شما بین ۱۵ تا ۴۰ دقیقه طول می‌کشد.

نوع ورزش: انواع نرمش (چرخش شانه‌ها، چرخش کمر، کشش پشت،

خم شدن به طرفین)

هدف: نرم کردن مفاصل، پیشگیری از احساس گرفتگی در طی کار، محافظت از ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و لیگامان‌ها در برابر کشیدگی

توصیه‌ی بادی بلیتز: همواره نرمش را با یک بررسی دقیق از وضعیت قرار گرفتن بدن‌تان آغاز کنید.

زمان مورد نیاز: ۲ دقیقه

نوع ورزش: نرمش ملایم ایروبیک (پیاده‌روی تند، دویدن ملایم)

هدف: بالا بردن دمای بدن و میزان ضربان قلب، افزایش مصرف اکسیژن برای رساندن آن به ماهیچه‌های در حال کار

توصیه‌ی بادی بلیتز: در انتهای این حرکات باید احساس کنید بدن‌تان به حد کافی گرم شده است، به طوری که باید لباس رویی خود را خارج کنید. هر چه ورزیده‌تر می‌شوید بر شدت حرکات خود بیافزایید.

زمان مورد نیاز: ۵ دقیقه

نوع ورزش: نرمش‌های کششی (کشش ساق پا، کشش زردپی پشت زانو، کشش پایین ستون فقرات و کمر)

هدف: با انجام این حرکات از کشیدگی و آسیب ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و لیگامان‌ها جلوگیری می‌شود.

توصیه‌ی بادی بلیتز: حرکت‌های کششی را در انتهای کار، تا ماهیچه‌ها گرم هستند انجام دهید. هر حرکت کششی را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید.

مدت زمان لازم: یک تا دو دقیقه

اگر فرصت کمی دارید، ورزش‌های بدنسازی را تا حدود ۲۰ دقیقه محدود نمایید. در این موارد می‌توانید به مدت حدوداً ۵ دقیقه قبل از حرکات سریع و بدنه‌ی اصلی ورزش خود، حرکات گرمایی را انجام دهید. برای کم کردن دمای بدن حداقل ۳ دقیقه، بدون کم کردن شدت ورزشی که انتخاب کرده‌اید به حرکات کششی بپردازید.

کاستن دما

پس از این که ورزش اصلی خود را به پایان بردید لازم است که دمای بدن خود را کاهش دهید. کاستن دمای بدن به همان اندازه‌ی گرم کردن بدن اهمیت دارد. متوقف کردن ناگهانی ورزش موجب می‌شود که خون در پاها جمع شود. این مساله ممکن است موجب شود کمی احساس سرگیجه کنید. هرچه سخت‌تر ورزش کنید، بدن باید از شر سموم بیش‌تری خلاص شود.

کاستن دمای بدن را می‌توان با انجام ورزش‌های ملایم ایروبیک و به دنبال آن حرکات کششی انجام داد. سعی کنید تمام ورزش‌های فهرست شده را انجام دهید، اما در مدت کوتاه، تا تمام عضلات خود را کشش داده باشید.

نرمش‌های کاهش‌دهنده‌ی دما

نوع ورزش: نرمش‌های ملایم ایروبیک (دویدن ملایم و پیاده‌روی)

هدف: به تدریج از میزان ضربان قلب می‌کاهد و دمان بدن را پایین می‌آورد. از سرگیجه ناشی از توقف ناگهانی ورزش جلوگیری می‌کند. به دفع محصولات متابولیکی چون اسید لاکتیک ناشی از فعالیت عضله‌ها کمک می‌کند.

توصیه‌ی بادی بلیتز: از حرکت تمام بدن استفاده کرده و به تدریج از شدت ورزش بکاهید. احتمالاً در این مرحله ناچارید لباس رویی خود را، به دلیل بالا بودن دمای بدن، خارج کنید.

زمان مورد نیاز: دو تا پنج دقیقه، بسته به میزان وزن. هر چه لاغرتر شوید، بدن‌تان در این مرحله کارآمدتر خواهد شد.

نوع ورزش: نرمش‌های کششی (کشش عضله‌ی ساق پا، زردپی زانو، ران، تمام بدن و گردن)

هدف: تقویت عضله‌هایی که کار می‌کنند. کمک به کاهش گرفتگی در ماهیچه‌ها

توصیه‌ی بادی بلیتز: حالت‌های کششی را می‌توان ۳۰ ثانیه نگه داشت. اگر دمای بدن خیلی بالاست و گرفتگی پس از نرمش احساس می‌شود، کشش را پنج مرتبه بیش‌تر کنید.

زمان لازم: دو تا پنج دقیقه

چه باید بپوشیم؟

لباسی انتخاب کنید که حرکت‌تان را در طی تمرینات آسان و راحت گرداند، اجازه دهد پوست تنفس کند و عرق را از سطح پوست بیرون بکشد. لباس‌های آستردار، عایق خوبی برای بدن فراهم می‌آورد. مقدار زیادی از دمای بدن از طریق سر دفع می‌شود، بنابراین در فکر نوعی پوشش برای سر خود باشید. برای پیشگیری از سرماخوردگی در هوای سرد، می‌توانید یک جفت دستکش بپوشید که در طی مراحل از دست دادن حرارت، دست‌هایتان یخ نکنند.

فقط ده دقیقه!

همان‌گونه که قبلاً توضیح داده شد، همیشه گذشت زمان به سود ما نیست و گاه می‌بینیم که برای فعالیت‌های دلخواه وقتی در اختیار نداریم؛ به همین دلیل بادی بلیتز برنامه‌ی قابل انعطافی را به شما ارائه می‌دهد که متناسب با نوع و نحوه‌ی زندگی شما و برنامه‌ی هفتگی‌تان، متفاوت خواهد بود. اگر روزی به راستی به لحاظ زمان در مضیقه هستید، می‌توانید از برنامه‌های ورزشی ده دقیقه‌ای استفاده کنید! این یکی از بهترین راه‌ها برای کمک به حل مشکل شما و چاره‌ای برای انجام ورزش در هر شرایطی است، به طوری که هیچ گاه از برنامه‌ها و اهداف خود دور نشویم. (در قدم پنجم بیش‌تر در این مورد خواهید آموخت).

اختصاص دادن ده دقیقه از وقت‌تان برای ورزش، تغییر بزرگی در سطح انرژی، میزان چابکی و چگونگی احساس‌تان نسبت به خود در طول

روز به وجود خواهد آورد و به همان اندازه در سوزاندن کالری‌های اضافی مؤثر خواهد بود. بنابراین همین امروز شروع کنید! سعی کنید اولین کاری که در شروع روز انجام می‌دهید، نرمش باشد. این بزرگ‌ترین لطفی است که می‌توانید در حق خود بکنید. به خاطر داشته باشید هر حرکت، هر حرکت کوچکی می‌تواند شما را به سمت هدف‌تان، یعنی کاهش وزن و تناسب اندام سوق دهد.

توجه: تمام ورزش‌هایی که در ادامه فهرست شده‌اند به شکل قدم به قدم در ادامه فصل شرح داده خواهند شد.

فقط ده دقیقه برای اندامی بهتر و تحرک بیش‌تر

نرمش‌هایی را که در ادامه می‌آموزید در اولین ساعات روز، قبل از شروع کار انجام دهید. این کار تنها ده دقیقه زمان لازم دارد:

۱ـ ابتدا نحوه‌ی قرار گرفتن خود را مورد بررسی قرار دهید. قبل از این که حرکات ورزشی خود را شروع کنید، باید مطمئن شوید که درست ایستاده‌اید.

۲ـ اکنون شما برای انجام حرکت چرخش شانه‌ها آماده‌اید. هشت بار به جلو و هشت بار به عقب شانه‌های خود را بچرخانید.

۳ـ حرکت بعدی، خم شدن به اطراف است. چهار بار به راست و چهار بار به چپ.

۴ـ حال تکیه‌ی خود را بر روی صندلی یا لبه‌ی تخت بیندازید، پاهای خود را صاف روی زمین قرار دهید و چهار چرخش کمر را انجام دهید.

۵ـ حال چهار زانو روی زمین قرار گیرید و کشش پشت را انجام دهید. این حرکت را به آرامی، هشت بار تکرار کنید.

۶ـ اکنون روی زمین دراز بکشید. در حالی که صورت‌تان رو به بالا قرار گرفته است، به حالت نشسته کشش ستون فقرات را انجام دهید. دو کشش برای هر سمت بدن انجام دهید.

۷ـ در حالی که هنوز روی زمین دراز کشیده‌اید، کشش ساق پا را انجام دهید. این حرکت را به آرامی انجام دهید و سعی کنید ماهیچه‌هایتان را بیش از حد کشش ندهید زیرا که در این مرحله ماهیچه‌ها هنوز گرم و انعطاف‌پذیر نیستند. این کشش را برای هر پا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

۸ـ اکنون حرکت کششی تمام بدن را انجام دهید. کشش را ۳۰ ثانیه نگه دارید. باید کشیدگی را کاملاً در بدن خود حس کنید.

۹ـ برای پایان، به آرامی به حالت ایستاده درآیید و بار دیگر نحوه‌ی ایستادن خود را در نظر بگیرید. می‌توانید برای این کار از نگاه کردن در آینه استفاده کنید.

فقط ده دقیقه برای صاف کردن شکم

در اینجا به آموزش چند حرکت برای تقویت عضلات شکم‌تان می‌پردازیم. می‌توانید این حرکت‌ها را در اولین فرصت در شروع روز انجام دهید:

۱ـ در ابتدا نحوه‌ی ایستادن خود را اصلاح کنید.

۲ـ اکنون روی کف زمین دراز بکشید و اندام خود را برای انقباض

عضلات شکم آماده کنید دوازده انقباض به شکم بدهید و به تدریج آن را به ۳۰ عدد برسانید. در بهترین حالت، این حرکت باید به آرامی انجام شود، دو ثانیه بالا و دو ثانیه پایین. در ابتدا بهتر است بیش‌ترین توجهتان به نحوه‌ی صحیح حرکت باشد و به گردن‌تان فشار وارد نکنید.

۳ـ در حالت خوابیده باقی بمانید و حرکت خم کردن مورب کمر را انجام دهید. ده حرکت به یک سمت و ده حرکت به سمت دیگر. باز هم، مرتب حواس‌تان به نحوه‌ی صحیح حرکت باشد و با عجله و فشار حرکت را انجام ندهید. سریع‌تر انجام دادن حرکت به معنای بهتر انجام دادن آن نیست! به تدریج تعداد حرکات را به ۳۰ عدد برای هر سمت برسانید.

۴ـ سعی کنید تا حد ممکن پشتتان صاف روی زمین قرار گیرد. اکنون شما برای حرکت دست و پای مخالف آماده‌اید. ده حرکت برای هر طرف. در بهترین حالت، حرکت باید دو ثانیه در بالا و دو ثانیه پایین طول بکشد. هر چه قدر که قوی‌تر می‌شوید، می‌توانید قبل از این که دست‌ها و پاها را پایین آورید، حرکت کششی را بیش از دو ثانیه حفظ کنید.

۵ـ اکنون کار خود را با کشش تمام بدن به پایان ببرید. ۳۰ ثانیه کشش را روی شکم نگه دارید و سایر عضلات را بکشید.

۶ـ بالاخره به حالت ایستاده درآیید و بار دیگر نحوه‌ی ایستادن خود را اصلاح کنید.

چگونه نرمش‌های بادی را انجام دهم؟

در اینجا به شرح قدم به قدم نحوه‌ی انجام نرمش‌ها می‌پردازیم. به

خاطر داشته باشید که می‌توانید این حرکات را جداگانه در مدت زمان ده دقیقه انجام دهید و یا آن‌ها را با هم به صورت یک برنامه‌ی ورزشی درآورید. البته بهترین حالت این است که در هر جلسه‌ی ورزشی به انجام ترکیبی از انواع مختلف نرمش بپردازید. این روش هم موجب می‌شود که از حرکات خسته نشوید و هم با به کار گرفته شدن گروه‌های مختلفی از ماهیچه‌ها، کالری بیش‌تری سوزانده می‌شود.



نحوه‌ی ایستادن خود را اصلاح کنید

قبل از شروع ورزش، اولین کاری که باید انجام دهید این است که نحوه‌ی ایستادن خود را بررسی کرده و آن را اصلاح کنید. این کار، تنها یک ثانیه طول می‌کشد اما خیلی زود به صورت عادتی مطلوب برایتان درخواهد آمد.

ایستادن صحیح برای انجام اغلب نرمش‌ها و فعالیت‌های فیزیکی لازم است.

چه باید بکنید؟

در حالی که پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کرده‌اید و وزن‌تان را به طور مساوی روی پاها تقسیم کرده‌اید، بایستید. زانوهای خود را صاف کنید به طوری که در یک خط راست در امتداد ران‌ها قرار گیرند. باسن را قائم و صاف نگه دارید. ستون فقرات را کشیده و عضلات شکم را منقبض

کنید. شکم را به عقب بکشید. قفسه‌ی سینه را منقبض کنید. به خاطر داشته باشید که شانه‌ها باید آویخته و راحت باشند زیرا در این صورت گردن تا حد ممکن کشیده خواهد بود. به آرامی تنفس کنید.

آیا درست ایستاده‌ام؟

برای این که بدانید واقعاً نحوه‌ی ایستادن‌تان درست است یا خیر، سعی کنید به نکات زیر توجه کنید. لازم نیست بیش از حد تقلا کنید تا راست بایستید! فقط طبیعی باشید!

کنترل باسن (بهتر است این کار را در برابر آینه انجام دهید):

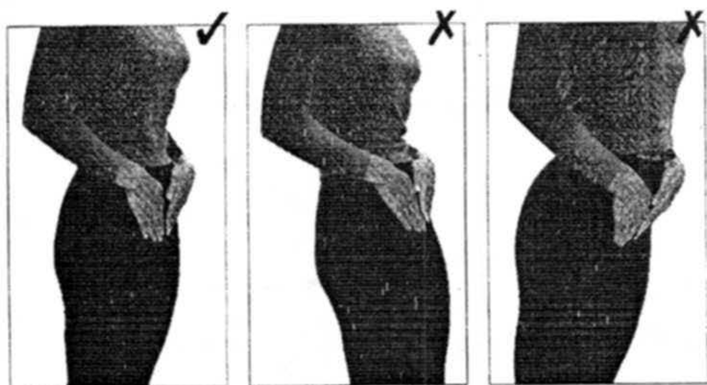
۱ـ راست بایستید. کف دست‌های خود را روی پایین و در میان شکم بگذارید، به شکلی که انگشتانتان در امتداد هم قرار گیرند.

۲ـ در حالی که به پهلو ایستاده‌اید به آینه نگاه کنید و به نحوه‌ی قرار گرفتن انگشتانتان توجه نمایید.

۳ـ اگر انگشتانتان به جلو یا عقب خم شده‌اند، باسن شما در بهترین حالت قرار ندارد. چنین حالتی به معنای آن است که باسن تمایل دارد به جلو یا عقب خم شود.

۴ـ در بهترین شکل ایستادن، انگشتان شما باید چسبیده به هم باشند و به پایین اشاره کنند.

۵ـ برای اصلاح ایستادن‌تان سعی کنید از ماهیچه‌های شکم‌تان استفاده کنید تا عضلات باسن را به طرف داخل و بالا نگه دارند. در چنین حالتی، انگشتان شما به صورت عمودی، مانند تصویر صفحه بعد قرار



کنترل گردن (باز هم بهتر است این حرکات را رو به روی یک آینه انجام دهید)

۱ـ در حالی که انگشتان شست خود را روی استخوان‌های ترقوه تکیه داده‌اید و کف دستتان به طرف جلو و گردن کشیده شده‌اند، بایستید. انگشتان خود را از هم باز نگه دارید به نحوی که انگشت کوچکتان درست بالای سیب گلو قرار گیرد.

۲ـ آیا انگشت کوچک شما به صورت عمودی در امتداد انگشت شست قرار گرفته است؟ یا این که انگشت کوچک کمی جلوتر یا عقب‌تر از شست است؟

۳ـ برای این که در بهترین شکل ممکن بایستید، انگشت کوچک باید به صورت عمودی در بالاترین امتداد انگشت شست قرار گیرد، این حالت نشان می‌دهد که سر شما نه به عقب و نه به جلو کشیده نشده است و از این رو فشاری به گردن و شانه‌ها وارد نمی‌آورد.





نرمش‌های اصلی

چرخش شانه‌ها



هدف: مفاصل شانه به حرکت درمی‌آیند و فشار و گرفتگی از روی شانه‌ها و ناحیه‌ی گردن از بین می‌رود.

چه باید بکنید؟ ابتدا حالت ایستادن خود را اصلاح کنید. پس به آرامی شانه‌ها را بچرخانید. در حالی که حرکت می‌کنید سر را بالا نگه دارید و تا جایی که می‌توانید گردن را کشیده حفظ کنید. هشت چرخش از یک سمت و سپس حرکت را به صورت معکوس تکرار کنید. به خاطر داشته باشید که در حین حرکت، عضلات شکم را منقبض کنید.

خم شدن به طرفین

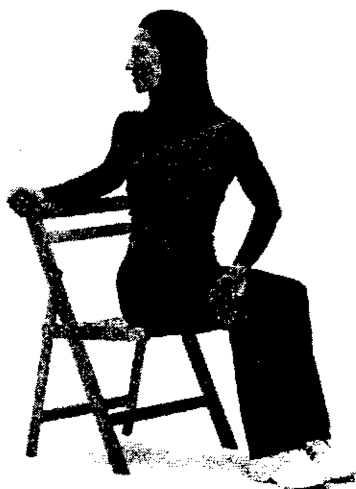


هدف: حرکت دادن عضلات پایین ستون فقرات.

چه باید بکنید؟ در حالی که پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز کرده‌اید، بایستید و وزن خود را به طور مساوی بین دو پا تقسیم کنید. زانوها را کمی خم کنید تا فشار را از روی ستون فقرات‌تان کم کند. در حالی که عضلات شکم را کشیده و منقبض نگه داشته‌اید و ستون فقرات به صورت کشیده قرار گرفته است، در حالی که دست‌تان به سمت زانو کشیده می‌شود، به آرامی به یک سو خم شوید.

باید کشش را در کمر خود احساس کنید. برای این که از خم شدن به جلو پرهیز کنید، تصور نمایید که بین دو صفحه‌ی شیشه‌ای قرار گرفته‌اید، یکی در جلو و دیگری در پشت سرتان. از خم کردن شانه‌ها به جلو بپرهیزید و آن‌ها را درامتداد باسن، صاف نگه دارید. قسمت پایینی بدن را بی‌حرکت نگه دارید. حرکت را به همین طریق، هشت بار برای هر سمت تکرار کنید.

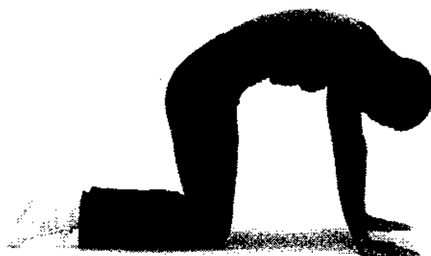
چرخش به حول محور ستون فقرات



چه باید بکنید؟ روی لبه‌ی یک صندلی یا لبه‌ی تخت بنشینید. پاهایتان باید صاف روی زمین قرار گیرند و مستقیم زیر زانوهای شما باشند. دست راست‌تان را روی قسمت خارجی ران چپ خود بگذارید و دست چپ‌تان را به عقب بکشید.

باید در حین حرکت، تا جایی که می‌توانید تنه را راست نگه دارید. می‌توانید از دستانتان به عنوان اهرم استفاده کنید تا از کشیده شدن زیاد پاها بکاهید. تنها در حدی به کشیدن عضلات ادامه دهید که هنوز احساس راحتی کنید. حرکت را ۱۵ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید. چرخش را چهار بار برای هر سمت تکرار کنید.

کشش پشت



هدف: یک کشش عالی برای حرکت دادن ستون فقرات.

چه باید بکنید؟ چهار دست و پا قرار گیرید. در حالی که مچ دست‌هایتان زیر شانه‌هایتان و زانوهایتان دقیقاً زیر باسن قرار دارد. عضلات شکمتان را به شکلی منقبض کنید که به طرف کمر کشیده شود و به صورت یک آرک درآید. درست مانند کاری که گربه انجام می‌دهد. توجه مخصوصی به بخش پایینی پشت داشته باشید و سعی کنید این ناحیه را تا حدی که ممکن است کشش دهید. دوباره عضلات شکم را منقبض کنید و به حالت صاف برگردانید. تصور کنید بر روی پشت خود، سینی پر از نوشیدنی دارید. سپس به آرامی و با حرکاتی کنترل شده اجازه دهید قسمت پایینی ستون فقرات به طرف کف زمین کشیده شود. حرکت را هشت بار تکرار کنید.

تمرینات مربوط به شکم

انقباض شکم

هدف: تقویت ماهیچه‌های شکم و صاف شدن شکم.



چه باید بکنید؟ به پشت دراز بکشید. زانوهای خود را خم کنید و کف

پاهایتان را صاف روی زمین قرار دهید. قبل از این که حرکت را شروع کنید، باید نحوه‌ی طبیعی قرار گرفتن باسن را بشناسید. برای این که بدانید درست قرار گرفته‌اید، یا خیر، کف دست‌های خود را روی استخوان لگن بگذارید و انگشتانتان را به طرف پایین بکشید.

به ناحیه‌ی عانه توجه کنید. این قسمت باید درست با لگن در یک راستا قرار گرفته باشد، زیرا در غیر این صورت یا لگن به طرف جلو خم شده و کاملاً بر سطح زمین قرار نمی‌گیرد و یا فشار زیادی بر آن وارد می‌شود. اکنون هر دو دست خود را در دو طرف سر خود قرار دهید (اگر احساس می‌کنید این کار برای شما بسیار مشکل است، دست‌های خود را روی ران‌ها قرار دهید). کمر خود را از ناحیه ستون فقرات خم کنید. اجازه دهید استخوان قفسه‌ی سینه به طرف پاها کشیده شود و عضلات شکم منقبض شوند. حرکت را آرام و ملایم انجام دهید. در بهترین حالت، حرکت دو ثانیه در پایین و دو ثانیه در بالا به طول خواهید کشید. در حین انجام حرکت به آرامی تنفس کنید و سعی نمایید سه حرکت صحیح را در هر جلسه‌ی ورزشی، سه بار در



هفته انجام دهید. نحوه‌ی اجرای حرکت بسیار مهم است، لزوماً نباید پس از اجرای حرکات در شکم خود احساس درد و کوفتگی کنید. اگر از ناراحتی‌های ناحیه گردن رنج می‌برید، می‌توانید از یک حوله برای حمایت

گردن‌تان استفاده کنید.

چرخش به دو سو

هدف: تقویت ماهیچه‌های کمر



چه باید بکنید؟ به پشت دراز بکشید، زانوهای خود را خم و کف پاهایتان را صاف روی زمین قرار دهید. وضعیت لگن خود را درست مانند زمانی که در انقباض شکم تعیین کرده بودید، قرار دهید. ماهیچه‌های شکم را منقبض کنید تا لگن و پاها ثابت بمانند. اکنون یکی از دستان خود را به عضله‌ی ساق پای مخالف برسانید. به‌طور مثال، دست راست به ساق پای چپ.

در حالی که مشغول انجام حرکات هستید، دقت کنید که پایین شکم به طرف پایین ستون فقرات کشیده شود و سعی کنید پایین دنده‌ها را به استخوان لگن نزدیک کنید. حرکت را در سمت دیگر تکرار نمایید. حرکت را آهسته و کنترل شده انجام دهید. به آرامی نفس بکشید و سعی کنید این حرکت را بیش از ۳۰ بار و در هفته سه بار انجام دهید. پس از اجرای

حرکت باید در ماهیچه‌های شکم خود احساس خستگی کنید.

کشش دست و پا

هدف: تقویت و قوی‌سازی ماهیچه‌های پشت و شکم



چه باید بکنیم؟ چهار دست و پا بایستید در حالی که مچ دست‌هایتان درست در زیر شانه‌ها و زانوهایتان درست در زیر استخوان لگن قرار گرفته است. پشت خود را تا حد ممکن صاف نگه دارید و ماهیچه‌ی شکم را کاملاً منقبض کنید تا از ستون فقرات حمایت کند و تعادل خوبی به وجود آورد. به آرامی یکی از دست‌های خود را بالا آورید و در همان زمان پای مخالف را نیز به طرف بالا بکشید.

عضلات شکم را به داخل بکشید تا به تعادل شما کمک کند. صاف کردن شکم به تمام بدن شما کمک خواهد کرد. به آرامی دست و پای خود را پایین آورید و حرکت را برای سمت دیگر تکرار کنید. حرکت را برای هر طرف ۱۰ بار انجام دهید.



شکل دوم: اگر تازه این نرمش را آغاز کرده‌اید و یا احساس می‌کنید قادر نیستید وزن‌تان را روی یک دست و یک پا تحمل کنید، به صورت روی زمین بخوابید و یک دست و یک پا را هم‌زمان به طرف بالا ببرید. به خاطر داشته باشید کف دست‌تان باید به طرف زمین باشد. دست و پای خود را به آرامی به طرف زمین آورید و روی زمین قرار دهید. زمانی که بدن‌تان قوی‌تر می‌شود، می‌توانید این حرکت را روی چهار دست و پا انجام دهید.

نرمش‌های کششی

کشش خوابیده ستون فقرات

هدف: آزاد ساختن تنش از قسمت پایینی ستون فقرات. این حرکت به ویژه برای کسانی که مدت‌ها پشت میز می‌نشینند و یا مدت زیادی در روز به رانندگی مشغول هستند، اهمیت دارد.



چه باید بکنید؟ روی کف زمین، رو به بالا، دراز بکشید و پاهای خود را

صاف روی زمین قرار دهید. یکی از زانوها را به طرف سینه بالا بکشید و به آرامی آن را به سمت مخالف بدن‌تان ببرید، پای خود را با دست مخالف از روی ران حمایت کنید.

تا حد ممکن حرکت را تا زاویه ۹۰ درجه انجام دهید. باید سعی کنید قسمت داخلی زانو را به کف زمین برسانید. آرام و کنترل‌شده تنفس کنید و تنها مدتی به حرکت ادامه دهید که احساس راحتی می‌کنید. برای تغییر سمت، حرکت عضله‌ی شکم را منقبض کنید و پا را به سمت زمین آزاد نمایید. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید. این حرکت را حداقل سه بار برای هر طرف تکرار کنید.

کشش زردپی زانو



هدف: کشش ماهیچه‌های پشت ران. اگر این نرمش را جز نرمش‌های گرم‌کننده برنامه‌ی ورزشی خود بگنجانید، بسیار خوب خواهد بود.

چه باید بکنید؟ در حالت ایستاده صحیح قرار گیرید. یکی از پاهایتان را در حالی که کف پای‌تان کاملاً روی زمین قرار دارد جلو ببرید. ستون فقرات را صاف نگه دارید و عضلات شکم را منقبض کنید به طوری که به آرامی از ناحیه‌ی باسن به جلو خم شوید. باید پای عقب را از زانو خم کنید. با بالا بردن استخوان دنبالچه، کششی که احساس می‌کنید

بیش‌تر خواهد شد و شما در پشت خود احساس کشیدگی می‌کنید. حرکت را ده ثانیه حفظ کنید و حرکت را با پای دیگر تکرار نمایید. در حین حرکات به خاطر داشته باشید که باید عضلات شکم را منقبض نگه دارید.

کشش عضلات قدامی

هدف: کشش ماهیچه پشت ران. این نرمش به ویژه در برنامه‌ی ورزشی کاهش‌دهنده‌ی دما بسیار مناسب خواهد بود.

چه باید بکنید؟ به پشت روی زمین دراز بکشید. در حالی که زانوهای خود را خم کرده‌اید و کف پاهایتان روی زمین قرار گرفته است به آرامی یکی از پاها را به طرف سینه بالا بکشید و با قرار دادن دست‌هایتان در پشت ران و زانو از پا حمایت کنید. به آرامی پا را از زانو صاف کنید. این حرکت موجب می‌شود در پشت ران احساس کشیدگی نمایید.



باسن را صاف روی زمین نگه دارید و حرکت را تنها زمانی حفظ کنید

که کمی کشش را در ران حس نمایید. حرکت را ۳۰ ثانیه حفظ نمایید. حرکت را با پای دیگر تکرار نمایید. می‌توانید با قرار دادن یک حوله به دور پا به ایجاد کشش و احساس آرامش بیش‌تری روی قسمت بالایی بدن کمک کنید.

کشش ساق پا

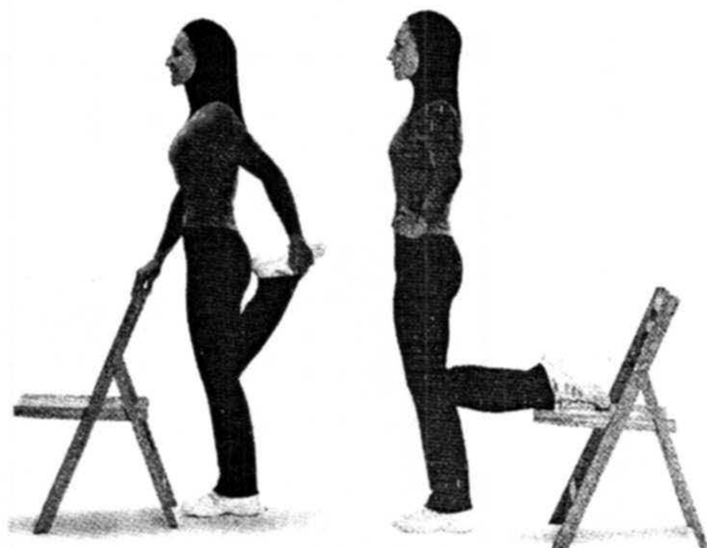
هدف: کشش ماهیچه‌های ساق پا و کمک به کاهش گرفتگی.



چه باید بکنید؟ ابتدا در حالت صحیح بایستید و با یک پا، یک قدم بزرگ به عقب بردارید، کف پا را کاملاً روی زمین بگذارید. فشار بدن‌تان باید تقریباً روی باسن حس شود و باید توجه کنید که هر دو شست پا مستقیماً رو به جلو قرار گیرند و به دو سوی بدن متمایل نباشند. به آرامی زانوی پای جلویی را خم کنید و آن را درست بالای زانو نگه دارید. پاشنه‌ی پای عقبی را به زمین فشار دهید و کشش را روی ماهیچه‌ی ساق پای عقب حس کنید. حرکت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید. حرکت را با پای دیگر تکرار نمایید.

کشش دست و پا

هدف: کشش ماهیچه جلوی ران.



چه باید بکنید؟ برای این که بتوانید تعادل خود را حفظ کنید، دست خود را به یک صندلی بگیرید. در حالت صحیح ایستادن قرار گیرید. یکی از پاها را خم کنید و به طرف پشت خود بالا ببرید. پنجه‌ی پا را با یکی از دست‌هایتان بگیرید. زانوها را چسبیده به هم نگه دارید و زانوی پایی را که روی آن ایستاده‌اید کمی خم کنید. باسن خود را به جلو فشار دهید و در همین حال زانوها را به هم چسبیده نگه دارید. ماهیچه‌های شکم را منقبض نگه دارید تا به راست ایستادن‌تان کمک کند و پشت‌تان خم نشود. حرکت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید و حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

اگر احساس می‌کنید که نگه داشتن با دست برایتان مشکل است، از یک صندلی برای حمایت پای‌تان استفاده کنید.

کشش گردن

هدف: کشش ماهیچه‌های گردن و رها ساختن تنش از گردن، شانه‌ها و قسمت بالایی پشت.



چه باید بکنید؟ در حالت ایستادن صحیح قرار گیرید، شانه‌های خود را آویخته نگه دارید و دست‌هایتان را در دو طرف آویزان کنید. سر خود را مستقیم به جلو نگه دارید و به آرامی گوش راست خود را، به سمت شانه‌ی راست پایین ببرید.

شانه‌هایتان را بالا نیاورید. به آرامی دست راست خود را روی قسمت بالایی سرتان، بالای خط گوش بگذارید و سرتان را به پایین فشار دهید. در همان زمان دست چپ‌تان را به طرف پایین بدن بکشید به طوری که به آرامی کشش را روی همان سمت گردن حس کنید. حرکت را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید. همواره انجام این حرکت را به داخل و بیرون به آرامی انجام دهید، بسته به این که چه مقدار تنش روی جایی که کشش می‌دهید وجود دارد. تمرین را برای سمت دیگر تکرار کنید.

کشش تمام بدن

هدف: تمام عضلات بدن را به ویژه در شکم و ستون فقرات بکشید.



چه باید بکنید؟ روی کف زمین، در حالی که صورت‌تان رو به بالا قرار گرفته است، دراز بکشید. دست‌هایتان را بالای سرتان دراز کنید. به آرامی تمام بدن‌تان را از نوک انگشتان دست تا انگشت شست پا کشش دهید. قسمت پایینی بدن را باید به آرامی به کف زمین فشار دهید. به آرامی نفس بکشید و حرکت را ۳۰ ثانیه نگه دارید. به آرامی دستانتان را پایین بیاورید و در دو طرف خود قرار دهید.

سخن آخر

همانطور که در ابتدای فصل شرح دادم، ورزش سرمایه‌گذاری است که هیچ‌کدام از ما زیانی از آن نخواهد دید. ممکن است در زمان‌هایی واقعاً احساس کنید ورزش کردن را دوست ندارید و گاهی نیز ممکن است به راستی خوب باشد که به سخن بدن‌تان گوش دهید و ورزش نکنید. اما به خاطر داشته باشید، تنها ترکیبی از ورزش‌های منسجم و فعالیت‌های فیزیکی افزوده است که موجب بالاتر رفتن میزان سلامتی و انرژی‌تان خواهد شد. شما در این حالت نه تنها به کاهش وزن و تناسب اندام دست می‌یابید، بلکه می‌توانید این تناسب را برای همیشه حفظ کنید.

نکات اصلی بادی بلیتز

- *لیستی از فعالیت‌های روزمره‌ی خود تهیه کنید و راه‌هایی پیدا نمایید که با کمک آن در روز پانزده دقیقه بر فعالیت فیزیکی‌تان افزوده شود.*
- *برای انجام ورزش‌های منظم برنامه‌ریزی کنید. اگر نمی‌توانید هفته‌ای سه بار به ورزش بپردازید، بیش‌ترین تکیه خود را بر فعالیت‌های فیزیکی افزوده بگذارید.*
- *یک برنامه‌ی ورزشی قابل انعطاف برای خود تعیین کنید تا کمک کند بتوانید در هر زمان میزان فعالیت فیزیکی بالایی داشته باشید.*

فصل هفتم

قدم پنجم: انعطاف‌پذیر باشید
تنها کافی است در ۸۰ درصد از مواقع خوب رفتار کنید

تا به حال چند بار شده است که شب پنج شنبه وقتی به رختخواب رفته‌اید به خود قول داده باشید که در طی هفته‌ی دیگر رژیم غذایی خود را کاملاً رعایت کنید. تاکنون چند بار گریه کرده و به خود گفته‌اید که دیگر شکلات، شیرینی یا پیتزا نمی‌خورید و هر صبح قبل از کار ورزش می‌کنید؟ و تا به حال چند بار شده است که قول خود را زیر پا گذاشته باشید؟ مسلم بدانید که این نوع برنامه‌ریزی یا استراتژی همواره محکوم به شکست است. یک قسمت چیپس یا یک تکه شکلات کافی است تا احساس کنید که شکست خورده‌اید. چنین شکلی از برنامه‌ریزی برای لاغر شدن و ورزش تنها احساس گناه و نا امیدی بر جای خواهد گذاشت و به هیچ عنوان ما را به هدف خود، یعنی کاهش وزن، نخواهد رساند.

و اما خبر خوب: بهترین راه برای کاهش وزن، کاستن از توده‌های چربی بدن و در عین حال سالم ماندن، چشم‌پوشی از تمام چیزهایی که به

آن‌ها عشق می‌ورزید، نیست بلکه در عوض باید به قانون ۸۰ـ ۲۰ متوسل شوید. قانون ۸۰ ـ ۲۰ کلید موفقیت در کاهش وزن و حفظ آن برای همیشه است که بسیار بهتر از پیروی ۱۰۰ درصد عمل می‌کند. اگر تنها در ۸۰ درصد مواقع از قوانین بادی بلیتز پیروی کنید، موفق خواهید بود! بله این حقیقت دارد، انعطاف‌پذیر بودن بدان معناست که شما می‌توانید واقعاً کمی بیش‌تر بخورید اما باز هم احساس انرژی کنید، به نتایجی که به دنبالش هستید دست یابید و همچنین احساس گناه و شکست نکنید!

بنابراین آخرین قدم از برنامه‌ی بادی بلیتز انعطاف‌پذیر بودن است. در این فصل شما خواهید آموخت که چرا انعطاف‌پذیر بودن کلید موفقیت طولانی‌مدت شماست و چگونه:

- از قانون ۸۰ ـ ۲۰ استفاده کنید.

استراتژی محدودیت را در خود تقویت کنید.

نکات اصلی برنامه‌ی بادی بلیتز

سه کلید اصلی برای موفقیت در کنترل وزن وجود دارد:

۱ـ میزان مصرف چربی و کالری را در حد معقول نگه دارید.

۲ـ راه‌هایی پیدا کنید که فعالیت فیزیکی شما را بالا نگه دارد.

۳ـ چیزهایی که موجب می‌شوند غیرعاقلانه بخورید را بشناسید.

چه چیزهایی موجب اشتباه شما می‌شوند؟

به سوالات زیر پاسخ دهید تا دریابید چه چیزهایی شما را مستعد

تغییرات بزرگ در نحوه‌ی تغذیه می‌کند:

۱ـ آیا شما روزی پرخوری می‌کنید و روز بعد برای کاستن کالری بسیارکم می‌خورید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۲ـ آیا روزی تا خرخره می‌خورید و روز بعد روزه می‌گیرید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۳ـ آیا می‌توانید لیست بلند بالایی از رژیم‌های لاغری که تاکنون تجربه کرده‌اید، بنویسید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۴ـ آیا هر بار با کنترل کالری غذای روزانه‌تان، چند کیلوگرمی کم می‌کنید، و دوباره به عادات غذایی سابق خود رو می‌آورید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۵ـ آیا تاکنون عدم ثبات در وزن‌تان را تجربه کرده‌اید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۶ـ آیا شده است که مدتی خود را از همه چیز محروم کرده باشید تا در یک موقعیت ویژه، خوش‌اندام باشید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۷ـ آیا با خوردن یک بیسکوئیت شکلاتی یا یک پاکت چیپس، خود را از دست رفته حس می‌کنید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

۸ـ آیا اگر یک هفته ورزش نکنید، از این که تمام نتایج به دست آورده را از دست بدهید و بار دیگر نتوانید به این وزن برگردید، وحشت می‌کنید؟

الف ـ بلی

ب ـ خیر

اگر اغلب پاسخ‌هایتان الف است:

شما یک رژیم‌گیرنده‌ی حرفه‌ای هستید. احتمالاً بارها و بارها تغییرات زیادی در میزان کالری مصرفی خود دیده‌اید و اکنون دریافته‌اید که حفظ لاغری برای مدت طولانی برایتان مشکل است. مسلماً نوسانات زیادی را در وزن و حجم چربی‌های بدن تجربه کرده‌اید، علاوه بر این احتمالاً بسیار مستعد اضافه وزن سریع هستید به ویژه در موقعیت‌های ویژه‌ای چون تعطیلات عید و آخر هفته.

علاوه‌براین از لحاظ روحی نیز ناامید و سرخورده هستید، زیرا با وجود پیروی از رژیم غذایی کم‌کالری و تحمل احساس گرسنگی، هیچ وقت نتوانسته‌اید به وزن مناسب دست یابید. ممکن است در مواقعی، همه چیز را رها کرده‌اید زیرا حس می‌کنید با وجود تمام تقلاهایتان به هیچ وجه قادر نیستید عقربه‌ی ترازو را حرکت دهید. احتمالاً نوساناتی را در سطح انرژی، به ویژه در زمان‌هایی که برای لاغری به کم‌خوری پناه برده‌اید، تجربه می‌کنید. گاه این احساس فقدان انرژی به قدری شدید است که ناچارید به خوردن پناه ببرید.

نکته: مهم‌ترین اقدام برای شما، استفاده از اصل منع نشاسته و کاهش مقدار مصرف چربی است. این دو قدم ساده کمک بسیار موثری در کاهش وزن و همچنین برداشتن قدم‌های بعدی است.

اغلب ب است: احتمالاً رژیم غذایی شما ثبات بیش‌تری دارد و میزان کالری و چربی آن ثابت است. اگر تاکنون نتوانسته‌اید به وزن دلخواه خود

برسید احتمالاً باید نگاه نزدیک‌تری به رژیم غذایی خود داشته باشید و همچنین روش‌های ورزشی و نحوه‌ی زندگی‌تان را بررسی کنید تا آنچه که بین شما و هدف‌تان فاصله انداخته است را بیابید.

نکته: به قانون محدودیت توجه ویژه‌ای داشته باشید (آن را در پایان این فصل خواهید یافت.) برای اصلاح آنچه شما را وادار به خوردن غیر عاقلانه می‌کند از کنترل وعده‌ی غذایی و نقطه‌ی نشاسته آزاد، همچنین افزودن میزان فعالیت بدنی بهره گیرید.

آیا این داستان برای شما آشناست؟

سو[1]، هر هفته، آغاز هفته‌ی خود را با ایده‌های بزرگی شروع می‌کرد. او شنبه‌ها خیلی کم می‌خورد، صبحانه را حذف می‌کرد و یک قهوه و چند بیسکوئیت رژیمی برای ناهار و سالاد برای شام در نظر می‌گرفت. او فکر می‌کرد جمعه‌ها روز کابوس رژیم‌گیرندگان است و بنابراین باید آمادگی بیش‌تری برای این روز داشته باشد و در طی هفته کمتر بخورد. تا روز سه شنبه به همین منوال سپری می‌شد، گرچه در تمام مدت سردردهایش بدتر می‌شدند و ناچار بود برای این که تمرکز کافی داشته باشد مرتب قهوه بنوشد و بر اشتهای خود مهار بزند. سه شنبه فرا می‌رسید و ساعت سه بعدازظهر، سو احساس می‌کرد اصلاً حالش خوب نیست، پس به ناچار سراغ فروشگاه می‌رفت و... دو بسته شکلات، یک بسته چیپس و یک قوطی نوشابه رو به روی او قرار داشت. عصر چون فکر می‌کرد که دیگر رژیم

1- Sue

غـذایـی‌اش شکسـته است، سـر راه خـانه مـقداری مـرغ سوخاری و سیب‌زمینی سرخ کرده می‌خرید و چند نوشابه پس از خوردن ایـن شـام مفصل میل می‌کرد. پنج‌شنبه می‌رسید و سو هنوز هم واقعاً دوست داشت لباس جدیدی را که خریده بود برای میهمانی جمعه شب بپوشد، بنابراین دوباره صبحانه را حذف می‌کرد چون می‌خواست جبران مرغ سوخاری و سیب‌زمینی سرخ‌کرده‌ای که خورده بود را کرده باشد. برای ناهار یک میوه و سوپ رژیمی هم برای شام می‌خورد.

خوب، بالاخره بدین شکل می‌توانست در لباس نویی که خریده بود فرو رود اما اصلاً احساس خوبی نداشت. میزان انرژی او در حال نوسان بود و به دلیل کم‌خوری شدید احساس تهوع داشت. بخصوص پس از اولین فنجان قهوه‌ای که در مهمانی با معده‌ی خالی خورد. جمعه با کمی احساس گناه تعدادی برش نان تست و کره برای صبحانه می‌خورد و ناهار را با دوستان در رستوران میل می‌کرد. همراه شام نوشابه می‌نوشید و فیلم را در سالن سینما با یک بسته شکلات می‌دید! خوب بالاخره فردا شنبه بود و او طبعاً کم می‌خورد، پس امروز می‌توانست لذت ببرد تا برای رژیم هفته‌ی آینده آماده باشد. او به خود قول می‌داد که هفته‌ی بعد بهتر باشد و کم‌تر بخورد.

نتیجه‌گیری

اگر شما هم مانند سو، اهل شمارش کالری روزانه باشید خوب می‌دانید که میزان مصرف کل کالری روزانه باید حدود ۱۵۰۰ کالری باشد. بـدین ترتیب می‌توان پیش‌بینی کرد که به تدریج وزن کـاهش یـافته و بـه وزن

مناسب خواهد رسید. اما با روشی که سو در پیش گرفته است، میزان کالری روزانه‌اش بین ۸۰۰ تا ۳۲۰۰ کالری است. این بدان معناست که گرچه محاسبه‌ی کلی کالری نشان می‌دهد که در هر هفته به طور متوسط مصرف کالری در روز ۱۵۰۰ کالری است، اما سو، نوسانات انرژی و خلق و خوی را تجربه می‌کند که موجب می‌شود به منابع غذایی شیرین پناه ببرد و به هدف اصلی خود دست نیابد. کاهش وزن موقتی سو به دلیل از دست دادن آب است نه کاهش اندازه‌ی سلول‌های چربی.

همچنین مهم‌تر این که با روشی که سو در پی گرفته است، هیچ‌گاه نخواهد توانست کاهش وزن خود را برای مدت طولانی حفظ کند. سو به تدریج احساس ناامیدی و یاس می‌کرد زیرا درعین حال که از مواد غذایی مهم و غذاهای مورد علاقه‌اش محروم بود، احساس می‌کرد هیچ‌وقت نمی‌تواند به وزن دلخواهش برسد.

لازم است که سو انعطاف‌پذیرتر باشد. این بدان معناست که او می‌تواند همواره کمی بیش‌تر بخورد، احساس انرژی بیش‌تری کند، دست از سرزنش خویش بردارد تا بالاخره بتواند به نتیجه‌ای که می‌خواهد برسد.

قانون ۸۰ ـ ۲۰

همان‌گونه که قبلاً توضیح دادیم، کلید موفقیت در طی زمان طولانی و حفظ وزن و اندام متناسب، استفاده از قانون ۸۰ ـ ۲۰ است. قانون ۸۰ ـ ۲۰ بدان معناست که لازم نیست در ۱۰۰ درصد مواقع از قوانین پیروی کنید، کافی است تنها در ۸۰ درصد موارد به قوانین بادی بلیتز وفادار بمانید،

همین کافی است که موفق باشید!

چگونه می‌توان از قانون ۸۰ ـ ۲۰ بهره گرفت؟

بهترین حالت ممکن این است که میزان کالری و چربی مصرفی روزانه‌ی خود را در حدی معین نگه دارید. میزان کالری لازم برای کاهش وزن ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ کالری در روز است، بسته به این که تا چه حد فعالیت داشته باشید. استفاده از قانون ۸۰ـ ۲۰ به این معنی است که هر روز ۵۰۰ کالری از کالری مصرفی خود بکاهید. همچنان‌که مراقب میزان چربی روزانه خود هستید، مقدار چربی را در حد ۳۰ ـ ۵۰ گرم در روز حفظ کنید. اگر به‌طور مداوم چربی را در همین حد نگه دارید نه تنها وزن‌تان کاهش خواهد یافت، بلکه مهم‌تر از آن این است که سلامت‌تر و خوشحال‌تر خواهید بود و می‌توانید وزن و اندام ایده‌آل‌تان را برای همیشه حفظ کنید. هرچه به بدنتان این امکان را بدهید که کالری بیش‌تری بسوزاند، در سوزاندن کالری و چربی که در طی روز مصرف می‌کنید کارآمدتر خواهد شد.

استفاده از قانون ۸۰ ـ ۲۰ بدان معناست که نه تنها شما انرژی بیش‌تری مصرف می‌کنید بلکه زمانی که بیش‌تر می‌خورید، بدن‌تان قادر خواهد بود که کالری‌های اضافی را موثرتر از قبل بسوزاند و آن‌ها را در سلول‌های چربی ذخیره نکند.

توصیه‌ی بادی بلیتز: $\frac{۳}{۵}$ از غذای مصرفی روزانه‌ی خود را تا ساعت ۵ بعد از ظهر میل کنید. با این کار انرژی کافی در طی روز خواهید داشت و علاوه

بر این تمایلی به پرخوری در شب، زمانی که خسته‌اید و اراده‌تان در ضعیف‌ترین حد خود قرار دارد، نخواهید داشت.

چگونه می‌توان از قانون ۸۰ ـ ۲۰ در ورزش استفاده کرد؟

در بهترین حالت باید سه جلسه‌ی ورزشی در هفته داشته باشید و در طی روز بر فعالیت‌های فیزیکی خود بیافزایید. گرچه قانون ۸۰ ـ ۲۰ به شما اجازه می‌دهد که در راه رسیدن به لاغری راحت‌تر باشید، اما در عین حال باید بر قوانین نیز پایدار بمانید.

اوقاتی وجود دارد که نمی‌توانید به باشگاه ورزشی بروید و ممکن است تمام هفته به همین شکل سپری شود و شما نتوانید به ورزش‌های منظم بپردازید. اما لازم نیست احساس کنید که شکست خورده‌اید. به خاطر داشته باشید، کاهش وزنی که در طی هفت ماه بر وزن‌تان افزوده شده است، بسته به آنچه در طی هفت ساعت یا حتی هفت روز آینده انجام می‌دهید، نیست. بنابراین از دست دادن چند جلسه‌ی ورزشی چندان مهم نیست، آنچه شما بدان نیاز دارید آن است که به خاطر یک جلسه‌ی ورزشی تمام آنچه را که ساخته‌اید از بین نبرید. به خاطر داشته باشید که کلید موفقیت انعطاف‌پذیری و پایداری است، بنابراین اگر شما در ۸۰ درصد از مواقع به جلسات ورزشی خود بپردازید، وزن و چربی بدن خود را از بین خواهید برد.

نکته: خود را آشفته نکنید، اگر روزی در خوردن زیاده‌روی کردید، روز بعد خود را کاملاً از خوردن محروم نکنید، در عوض کمی کمتر از حد

طبیعی بخورید و بر میزان فعالیت‌های فیزیکی روزانه‌ی خود بیافزایید.

برنامه‌ی انعطاف‌پذیری و پایداری در بادی بلیتز

آنا[1]، هم سخت کار می‌کند و هم خیلی ورزش می‌کند. او یک زن شاغل ۲۸ ساله است که زندگی اجتماعی بسیار پرمشغله‌ای دارد و همچنین یک کار طاقت‌فرسا. قبل از این که به برنامه‌ی بادی بلیتز روی آورد، ناامیدی و یأس زیادی را به دلیل بی‌فایده بودن رژیم‌های غذایی گوناگون تجربه کرده بود. حال بیایید به برنامه‌ی قبل از بادی بلیتز آنا نگاهی بیندازیم. در اینجا سه روز عادی از زندگی آنا را ملاحظه می‌کنید:

یکشنبه

صبحانه	یک فنجان چای
ناهار	قارچ سرخ شده با روغن زیتون، سه برش نان، سالاد فصل با کاهو، گوجه‌فرنگی، فلفل و خیار
عصرانه	یک پاکت بزرگ چیپس
شام	سوپ کم چربی گوجه‌فرنگی، سه برش نان

1- Anna

دوشنبه

صبحانه	یک فنجان چای
ناهار	یک سیب‌زمینی پخته‌ی بزرگ با پنیر، یک ظرف کوچک سالاد سبزیجات با گوجه‌فرنگی و هویج رنده شده
عصرانه	یک فنجان چای
شام	یک کاسه سوپ کم‌چربی، سالاد الویه با سه برش نان

سه‌شنبه

صبحانه	سالاد میوه با آناناس، طالبی، سیب و انگور، نان کنجددار
میان‌وعده ساعت ده	کاپوچینو و بیسکوئیت
ناهار	ماکارونی، سالاد الویه، شکلات رژیمی و کلوچه زنجبیلی
عصرانه	دو عدد بیسکوئیت شکلاتی، یک مشت چیپس
شام، در رستوران	مرغ و ماهی سوخاری، سیب‌زمینی سرخ کرده، پلو با خوراک مرغ با کاری
	پس از شام: دو لیوان نوشابه

آنا از زمانی که به یاد می‌آورد در حال پیروی از رژیم‌های غذایی گوناگون است. روشی که او در پیش گرفته بود موجب می‌شد میزان مصرف مواد غذایی و کالری در وی بین حداکثر و حداقل در نوسان باشد و بدین شکل نه تنها نوسانات روحی و انرژی آزارش می‌داد، بلکه قادر نبود به وزن

دلخواهش برسد. با نگاهی به برنامه‌ی غذایی آنا در می‌یابیم که در روز دوشنبه، میزان کالری مصرفی او ۱۲۰۰ کالری است در حالی که میزان کالری مصرفی او در روز سه‌شنبه به ۳۵۰۰ کالری رسیده است! پس هیچ تعجبی ندارد که در صبح روز چهارشنبه، آنا احساس خوبی نداشته باشد زیرا تصور می‌کند با کاری که روز سه شنبه انجام داده است از هدف خود و برنامه‌ای که در پیش گرفته بود دور شده و هر چه کرده، از دست رفته است اما پیروی از قانون ۸۰ ـ ۲۰ بدان معناست که آنا همواره ۵۰۰ کالری از دست رفته‌ی ذخیره دارد. آنا می‌گوید:

زمانی که برای اولین بار شروع به محاسبه آنچه می‌خوردم کردم، احساس وحشت داشتم. از خود می‌پرسیدم آیا این همه غذایی که در طول روز می‌خورم موجب خواهد شد که چربی بدنم از بین برود؟! اما زمانی که در استفاده از قانون ۸۰ ـ ۲۰ مهارت یافتم احساس کردم در میان آنچه می‌خورم و کالری و چربی مورد مصرفم تعادل به وجود آمده است و آن‌گاه بود که واقعاً تفاوت را حس کردم.

جدول آنا

جدولی که آنا برای خود تنظیم کرد، متناسب با زندگی پرمشغله‌ی وی بود. برای او ضرورت داشت که وعده‌های غذایی خود را منظم‌تر کند و این کار کوچک، پاداش بزرگی برایش به دنبال داشت. پس از این، صبحانه یکی از وعده‌های اصلی او به شمار می‌آمد و در واقع می‌توان گفت استفاده از قانون منع نشاسته در کنترل کالری مصرفی وی نقش مهمی بر عهده داشت.

صبحانه: ۸:۱۵ صبح قبل از رفتن به سر کار:

پوره‌ی میوه: تهیه شده از ۲۵۰ میلی‌لیتر شیر کم‌چربی، یک عدد میوه مثلاً یک عدد موز و یک قاشق غذاخوری جوانه گندم، به علاوه‌ی یک نان تست ساده

میان وعده: یک برش میوه

ناهار: (در ناهارخوری اداره): پلو و سبزیجات یا مرغ و سالاد یا ماکارونی با سس گوجه‌فرنگی (یک وعده‌ی حسابی به گفته‌ی آنا).

عصرانه: ماست، یک برش میوه، یا پوره‌ی میوه

شام: استیک گوشت با ماست با سالاد فصل و گوجه‌فرنگی (بدون سس)

پس از شام: شش عدد بادام یا یک برش میوه

نظر آنا: آنچه که آنا درباره‌ی بادی بلیتز فکر می‌کند این است: «دستورهای غذایی بادی بلیتز برای صبحانه عالی است. من واقعاً به آن‌ها اهمیت می‌دهم و احساسی فوق‌العاده دارم، زیرا می‌دانم شروع سالم و عالی برای روز به من می‌دهند. استفاده از قانون منع نشاسته به راستی تغییر بزرگی در رژیم غذایی من بود و به راستی خوب عمل کرد! به طور کلی می‌دانستم که باید توجه بیش‌تری به غذای شبم بکنم و دریافتم که می‌توانم بیش از زمانی که در حال پیروی از رژیم‌های لاغری بودم، بخورم و این واقعاً احساس خوبی در من به وجود می‌آورد به ویژه زمان‌هایی که در محل کار یا رستوران غذا می‌خوردم. اکنون از غذا پختن برای خودم لذت می‌برم و متوجه شده‌ام که این کار نیاز به وقت و تقلای زیادی ندارد. در آغاز کار احساس می‌کردم که پیروی از این برنامه چندان تغییری در وزنم

به وجود نخواهد آورد اما نتایج عالی بودند. این روزها زمانی که کمی بیش‌تر می‌خورم احساس گناه نمی‌کنم و اصلاً فکر نمی‌کنم که شکست خورده‌ام. می‌دانم که رژیم غذایی‌ام قابلیت انعطاف دارد و زمانی که متوجه شدم سایز لباسم سه سایز کمتر شده است، به راستی شگفت‌زده شدم!

آنا به چه نتیجه‌ای رسید؟ پس از چهار ماه، سه سایز از سایز آنا کم شد. او هفت سانتی‌متر در کمر، هفت سانتی‌متر در باسن و ران کاهش سایز داشت و کلاً ۷/۵ کیلوگرم از وزنش کاسته شد. آنا نه تنها خود را لاغرتر می‌بیند، بلکه احساس سلامتی بیش‌تری نسبت به گذشته می‌کند.

ایستاده غذا نخورید!

چند بار تاکنون شده چیزی را در دهانتان فرو برده‌اید بدون این که حتی بدانید چه بوده است؟ چند بار در آشپزخانه بوده‌اید و در حال آماده کردن غذا یا گذشتن از کنار ظرف بیسکوئیت یا شیرینی، چند تکه از غذا یا شیرینی را خورده‌اید؟ آیا می‌دانید معمولاً افراد با این گونه خوردن در روز بیش از ۵۰۰ کالری به رژیم غذایی روزانه‌ی خود می‌افزایند؟ پس بهتر نیست بنشینید و به راستی غذا بخورید؟ برای پرهیز از ریزه‌خواری در طی روز همیشه بنشینید و غذا بخورید!

این قانون را به خاطر بسپارید: ایستاده غذا نخورید! مسلماً از تفاوتی که می‌بینید شگفت‌زده خواهید شد!

چیزهایی که موجب شکست‌تان می‌شود

مسلماً از این پس، قدم به قدم بیش از قبل برنامه‌ی بادی بلیتز را در زندگی خود خواهید گنجاند اما تا آن زمان باید روش‌هایی را بیاموزید که می‌توان در موقعیت‌های ویژه از آن بهره گرفت. روش‌هایی که موجب می‌شود هر چه بیش‌تر زندگی خود را به تعادل نزدیک کنید. عوامل شکست چیزهایی هستند که به شکل عادت برای شما درآمده‌اند. پس بیاموزید با آن‌ها بجنگید.

- **آن قدر گرفتارید که نمی‌توانید به باشگاه ورزشی بروید**

همواره اوقاتی وجود دارد که نمی‌توانید به باشگاه ورزشی بروید. ممکن است خیلی خسته باشید یا وقت آزاد پیدا نکنید. به جای این که تصور کنید همه چیز از دست رفته است، به توصیه‌های بادی بلیتز عمل کنید: راه‌هایی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند در هر زمان کالری بسوزانید، در هر جا، همیشه! همان‌گونه که در قدم چهارم شرح دادیم، حتی اگر قادر نباشید به ورزش منظم بپردازید یا به باشگاه ورزشی بروید می‌توانید مصرف کالری خود را به حدی برسانید که کالری لازم توسط فعالیت‌های فیزیکی افزوده سوزانده شود. فعالیت‌هایی که جز فعالیت‌های روزمره و کاری شما به حساب می‌آیند.

فقط با بالا رفتن از پله‌ها به جای آسانسور، پیاده رفتن به اداره‌ی پست به جای سوار شدن به تاکسی، و یا شاید فقط کمی با سرعت دادن به قدم‌هایتان در هنگام پیاده‌روی از آن چه به دست می‌آورید شگفت‌زده

خواهید شد. تا پایان هفته با همین فعالیت‌های کوچک، کالری زیادی خواهید سوزاند.

• هر ذره، شما را قدری به جلو می‌راند

ناتاشا[۱] از اضافه وزنش در میانسالی رنج می‌برد. مدتی بود برای کاهش وزنش تقلا می‌کرد اما متاسفانه به این نتیجه رسیده بود که هیچ فایده‌ای ندارد. در اینجا داستان او را می‌خوانید:

«من زمانی برنامه‌ی بادی بلیتز را شروع کردم که تازه یائسه شده بودم. در آن زمان، کمی اضافه وزن پیدا کرده و تناسب اندام خود را از دست داده بودم. دانستن نقش فعالیت فیزیکی در زندگی‌ام بسیار برایم ارزشمند و مفید بود. دریافتم که گرچه نمی‌توانم به کلاس ورزشی بروم یا از باشگاه‌های ورزشی استفاده کنم، اما در عوض قادرم از فعالیت‌های دیگری چون پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری، خرید و یا حتی انجام دادن کارهای خانه با سرعتی بیش از معمول بهره ببرم.

بعدها زمانی که توانستم به یک باشگاه ورزشی بپیوندم، اتومبیلم را دورتر از آن پارک می‌کردم تا کمی پیاده‌روی کنم، زیرا دریافته بودم که هر ذره فعالیت بیش‌تر، قدمی مرا به جلو می‌برد. بهره بردن از فعالیت‌های کوتاه و مختصر زندگی برایم به روشی کارآمد بدل گشته بود که به نظر نمی‌رسید تقلا و زمان زیادی نیاز داشته باشند. اکنون انرژی بیش‌تری دارم و تصور می‌کنم بهار دیگری را در زندگی‌ام تجربه می‌کنم. از زندگی‌ام

1- Natasha

راضی‌ترم و همه می‌گویند که بسیار بهتر به نظر می‌رسم».

ناتاشا به چه نتیجه‌ای رسید؟

او ۶ کیلوگرم از وزن و ۱۰ سانتی‌متر از دور کمرش کم شد.

• زمانی که نه گفتن سخت است

اگر بخواهید از برنامه‌ی بادی بلیتز پیروی کنید باید سعی کنید از قانون منع نشاسته اطاعت نمایید. اما برخی شب‌ها مصرف نکردن نشاسته ممکن نیست. شاید ناچار باشید با یکی از دوستانتان غذا بخورید و می‌دانید او عاشق ماکارونی است یا به یک رستوران هندی بروید (خوش به حالتان!)، جایی که به جز سالاد، غذای دیگری که بدون برنج یا نان باشد نخواهید یافت. شاید مرتب با چنین موقعیت‌هایی مواجه شوید، چه باید کرد:

چاره‌ی اول: کنترل مقدار وعده

اگر در موقعیت خاصی با غذایی روبه‌رو شدید که پرنشاسته و چربی است می‌توانید از قانون کنترل مقدار وعده استفاده کنید و مطمئن باشید که هیچ چیز از دست نخواهید داد. این قانون به شما اجازه می‌دهد که از غذاهای پرکالری لذت ببرید بدون این که بابت کالری و چربی زیاد نگرانی داشته باشید، به شرط آن که زیاده‌روی نکنید. با اطمینان داشتن از اندازه‌ی غذایی که باید بخورید و محدود نمودن مقدار چربی و نشاسته،

بدون گفتن کلمه‌ی نه، به دعوت‌ها و مهمانی‌ها، همچنان به هدف خود نزدیک می‌شوید.

در چنین موقعیت‌هایی از بشقاب کوچک‌تری استفاده کنید، تکه‌های کوچک‌تری از غذا بردارید و یا راحت‌تر از همه این که تمام غذای درون بشقاب‌تان را نخورید.

چاره‌ی ۲: نقطه‌ی نشاسته آزاد

برای روزهایی که قانون منع نشاسته برایتان امکان‌پذیر نیست، بادی بلیتز نقطه‌ی نشاسته آزاد را به شما پیشنهاد کرده است. چنین اوقاتی خیلی زیاد اتفاق نمی‌افتند اما با در نظر گرفتن چنین روشی دیگر دچار یأس ناشی از شکست نمی‌شوید.

همان‌طور که در قدم اول شرح دادم، نقطه‌ی نشاسته آزاد بدان معناست که اگر به هیچ وجه در تمام روز، نان، ماکارونی، برنج یا سیب‌زمینی و حبوبات نخورده‌اید، آزادید که برای شام نشاسته میل کنید. این روش همان فواید قانون منع نشاسته را دارد و به شما این اجازه را می‌دهد در زمان‌هایی که مهمان هستید، برای غذا خوردن به بیرون از منزل می‌روید و یا در اوقات خاص چون جشن‌تولدها و اعیاد، رژیم غذایی انعطاف‌پذیری داشته باشید. به خاطر بسپارید که نقطه‌ی نشاسته آزاد روش مناسبی برای تمام روزهای سال نیست.

جدول مواقع خاص

خوردن شام در خانه دوستان	از قانون نشاسته آزاد استفاده کنید.
یک مهمانی عصرانه	تا جایی که ممکن است غذاهای بدون نشاسته را انتخاب کنید.
خوردن غذا در رستوران	رستوران‌هایی را کشف کنید که انتخاب بیش‌تری برای غذاهای بدون نشاسته داشته باشند. برای صبحانه میوه میل کنید تا بتوانید در وعده‌های بعدی کالری بیش‌تری مصرف کنید.

نمونه‌های موفقیت

پائولا: همیشه در اتومبیل یک ساندویچ پنیر کم‌چربی و یک بطری آب دارد. این کار کمک می‌کند تا در خیابان به خوردن چیپس و شکلات روی نیاورد.

لوسی[1]: هر زمان به رستوران می‌رفت بیش‌تر غذا می‌خورد، به خصوص وقتی که به دیگران نگاه می‌کرد. اکنون به آنچه می‌خورد نگاه می‌کند و ۲۵ درصد کمتر از گذشته غذا می‌خورد.

جیل[2] بیش از چهل سال بود که سیگار می‌کشید (۳۰ تا ۴۰ نخ سیگار در روز). یکی دو سال قبل موفق شد که سیگار را کنار بگذارد اما در طی

1- Lucy 2- Julie

تنها یک سال، ۱۲ کیلوگرم بر وزن‌اش افزوده گشت. در اینجا داستان او را می‌خوانید:

«می‌دانستم اگر سیگار را کنار بگذارم اضافه وزن پیدا می‌کنم و این بهانه‌ای برای ترک نکردن آن شده بود. اما پسرم و من با هم شرط گذاشتیم که اگر او بتواند سیگار را ترک کند، من هم آن را کنار بگذارم؛ پس زمانی که پسرم، یکی دو سال پیش در ترک سیگار موفق شد من هم تصمیم گرفتم که از پس این کار برآیم و با کمی تلاش موفق هم شدم. فوق‌العاده بود. من از یک عادت وحشتناک خلاص شده بودم اما از آن‌چه می‌ترسیدم، بر سرم آمد. برای این که هوس سیگار به سرم نزند بیش‌تر می‌خوردم. من تمام غذاهای بد و مورد علاقه‌ام را می‌خوردم: پیتزا، شیرینی، ساندویچ سوسیس، نان داغ و کره و...

اما زمانی که به برنامه‌ی بادی بلیتز روی آوردم، پس از ده هفته متوجه تغییر در اندامم شدم. اکنون بیش از قبل به فکر سلامتی‌ام هستم، به آنچه می‌خورم بسیار توجه می‌کنم، آب زیادی می‌نوشم و باشگاه ورزشی خانه‌ی دوم من است. اینک به خود می‌بالم و وقتی راه می‌روم پشت خود را راست می‌گیرم، همچنین در محل کارم درست مانند روزگار جوانی‌ام به نظر می‌رسم. به عنوان یک زن شاغل موفق، ایده‌های جدید و فکرهای بکرتری به ذهنم راه می‌یابد و استرس و خستگی دیگر بخشی از زندگی‌ام به شمار نمی‌آید. هر روز زمانی را برای ورزش اختصاص می‌دهم تا جیل جدید، همواره برایم باقی بماند.

قانون منع نشاسته در بادی بلیتز برایم بسیار کارآمد بود و من همواره

سعی می‌کنم پس از ساعت پنج بعدازظهر، دیگر نشاسته نخورم، که البته گاهی ممکن نیست اما می‌دانم با بهره گرفتن از سایر روش‌های بادی بلیتز که آموخته‌ام همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت و آنچه به دست آورده‌ام را از دست نمی‌دهم. شاید به نظرتان احمقانه برسد اما قبل از این، هر زمان روز بدی را پشت سر می‌گذاشتم، غذای زیادی می‌خوردم و بعد احساس گناه دیوانه‌ام می‌کرد. اما برنامه‌ی بادی بلیتز آگاهم ساخت که با توجه به برنامه‌ی‌ریزی هفتگی و دقت درآنچه در طول هفته می‌خورم، نیازی به آشفتگی نیست. همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت و دنیا هم به آخر نمی‌رسد.

من سایز زیادی کم کرده‌ام اما آنچه برایم از اهمیت بیش‌تری برخوردار می‌باشد، این است که تناسب اندام به دست آورده‌ام و سایزم از نقاطی که دچار مشکل بود کاسته شده است (روی ران‌ها، بالای شکم و روی معده). برای رسیدن به این موقعیت تلاش زیادی نکردم، تنها نسبت به آنچه که قبلاً انجام می‌دادم آگاهی بیش‌تری یافتم! اکنون بسیار خوشحالم که کنترل بیش‌تری بر اعمالم دارم، انرژی بیش‌تری حس می‌کنم و لاغرتر هستم. دیگران می‌گویند که از هر زمان در زندگی‌ام بهتر به نظر می‌رسم!

سخن آخر

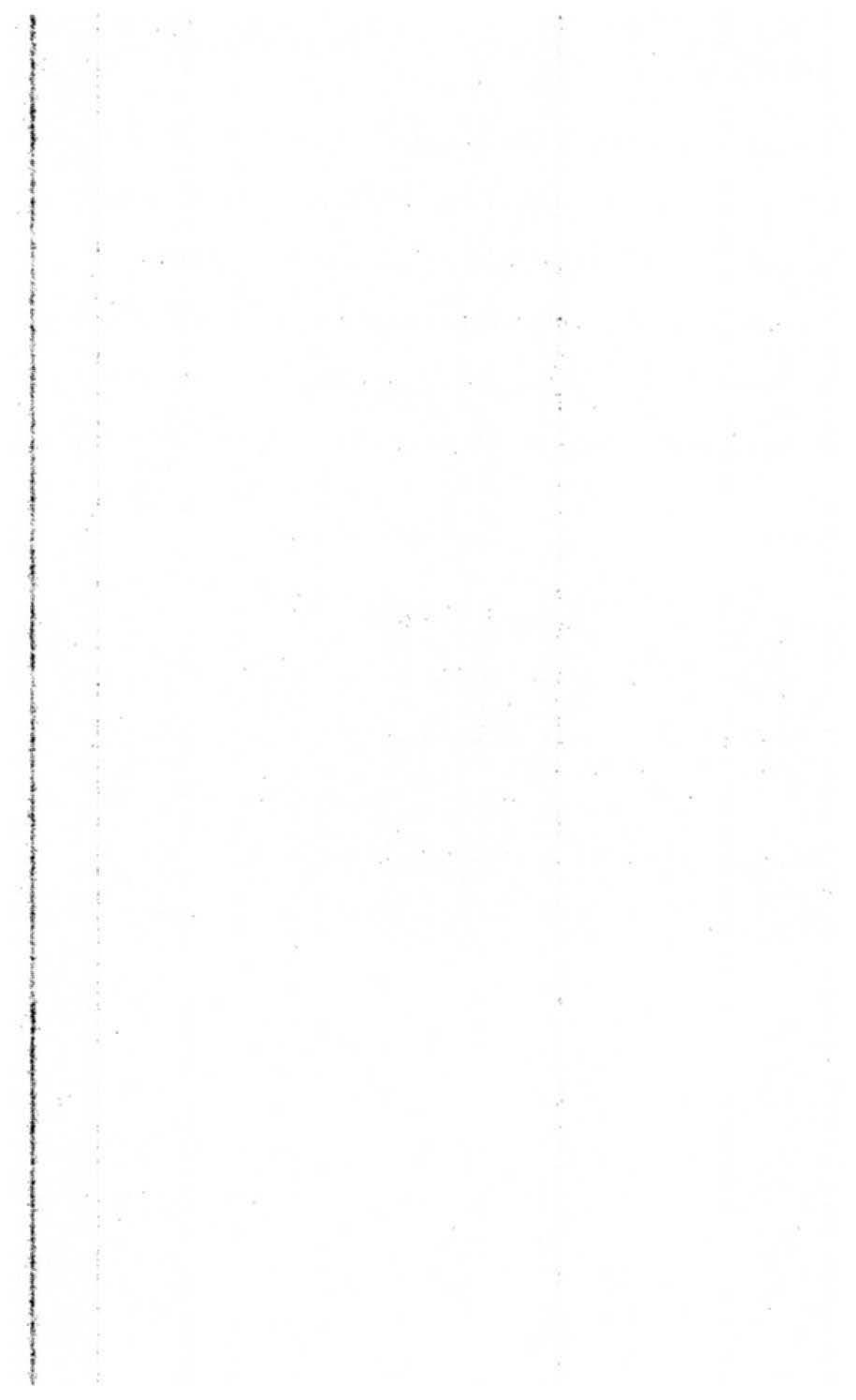
پایدار بودن در رژیم غذایی به معنای آن نیست که همواره چتر اجبار را روی سر خود حس کنید. درواقع یکی از بزرگ‌ترین امتیازات برنامه‌ی بادی آن است که می‌توانید هم از غذاهای مورد علاقه‌تان لذت ببرید و هم

کاهش وزن داشته باشید. به خاطر داشته باشید که اگر تنها در ۸۰ درصد مواقع به قوانین بادی بلیتز وفادار بمانید، موفق خواهید شد!

شناختن محدودیت به شما این اجازه را می‌دهد که در حالی که لذت ناشی از رسیدن به اندازه و سایز دلخواهتان را حس می‌کنید، در موقعیت‌های خاص زندگی، چون مهمانی‌ها و همراه بودن با دوستان و اقوام نیز از زندگی‌تان لذت ببرید. شروع کنید، می‌توانید مطمئن باشید که موفق می‌شوید!».

نکات اصلی بادی بلیتز

- *قانون منع نشاسته را همواره به خاطر داشته باشید و تمام آنچه قبلاً شرح دادیم را به کار ببندید و بدانید که تنها کافی است ۸۰ درصد از مواقع به این قوانین متکی باشید.*
- *آنچه که موجب می‌شود بیش از حد بخورید یا از مواد غذایی پرخطر استفاده کنید را بشناسید و اصلاح نمایید.*



بخش سوم



راهنمای غذایی بادی بلیتز

فصل هشتم

غذا، بیرون از خانه

خوردن غذا در رستوران می‌تواند زمانی برای استراحت و لذت بردن از همراهی دوستان و خانواده‌تان باشد و ما نمی‌خواهیم این موقعیت خوب، به زمانی پر از نگرانی، به دلیل احساس گناه ناشی از شکستن رژیم غذایی‌تان بدل شود. استفاده از قانون منع نشاسته، تفاوت عمده‌ای را با سایر رژیم‌های غذایی برایتان ایجاد خواهد کرد. با استفاده از این قانون، در انتخاب غذا آزادتر خواهید بود و می‌توانید بدون احساس گناه، از غذا لذت ببرید!

با نه گفتن به غذاهای نشاسته‌دار، با خیال راحت می‌توانید از طیف وسیعی از غذاها لذت ببرید. لیستی که در ادامه خواهد آمد به شما کمک می‌کند تا در هر رستورانی غذاهای زیادی برای خوردن بیابید. مسلماً با دانستن این که چه اندازه غذاهای مختلف بدون نشاسته برای انتخاب کردن دارید شگفت‌زده خواهید شد!

در این لیست، نامی از دسرها آورده نشده است زیرا خوردن دسر بدان

معناست که کالری زیادی که اصلاً بدان نیاز ندارید را وارد رژیم غذایی خود کرده‌اید. قبل از این که شیرینی بخورید، بیست دقیقه صبر کنید تا متوجه شوید آیا واقعاً گرسنه‌اید؟ اگر احساس می‌کنید به راستی مایلید شیرینی بخورید میوه‌های تازه یا شربت‌های تهیه شده از میوه را انتخاب کنید، زیرا به راستی انتخاب سالم‌تری است. می‌توانید گاهی چای نعنا را نیز انتخاب کنید که به هضم غذای‌تان کمک می‌کند.

به خاطر داشته باشید هر زمان که واقعاً پیروی از قانون منع نشاسته برایتان امکان‌پذیر نبود، قانون نقطه‌ی نشاسته آزاد وجود دارد!

غذاهای ایتالیایی

با این که تقریباً همه فکر می‌کنیم غذای ایتالیایی فقط اسپاگتی و پیتزا است، اما اغلب می‌توانید در منوی رستوران‌های ایتالیایی مرغ یا ماهی کبابی هم بیابید که هر دو انتخاب‌های خوبی برای ناهار یا شام هستند.

اگر برای ناهار به یک رستوران ایتالیایی می‌روید، برای خود یک اسپاگتی با سس قرمز انتخاب کنید که بسیار کم کالری‌تر از سس سفید است. یک مینی پیتزا هم می‌تواند انتخاب خوبی باشد. برای پیتزا بهتر است پیتزای سالامی و پنیر را انتخاب کنید و نان سیردار را از انتخاب‌های خود حذف نمایید. اگر برای شام به رستوران ایتالیایی می‌روید، غذاهای بدون نشاسته‌ی خوبی برای انتخاب خواهید یافت:

پیش‌غذا:

ژامبون با سس انجیر

سالاد گوجه‌فرنگی و مازورلا (بدون روغن زیتون)

سالاد ماهی تن و لوبیا

سوپ گازپاچو: گرچه این سوپ اصلاً متعلق به اسپانیاست ولی می‌توان آن را در اغلب رستوران‌های ایتالیایی یافت.

غذای اصلی

هر نوع گوشت یا مرغ کبابی، به طور مثال ***Pollo cacciatore*** (مرغ با سس گوجه‌فرنگی) یا ***Vitello scallopine*** (گوشت با سس گوجه‌فرنگی) یا هر نوع ماهی به طور مثال، سالاد مخلوط ماهی.

غذاهای هندی

غذاهای پرادویه‌ی هندی یک انتخاب فوق‌العاده است، زیرا مقدار کمی از آن‌ها می‌تواند غدد چشایی شما را راضی کند! با این حال دقت کنید، زیرا اغلب غذاهای هندی پر از چربی هستند. در انتخاب سبزیجات دقیق‌تر باشید، زیرا که می‌توانند مملو از کره باشند. انتخاب مرغ یا میگو بهتر از غذاهای تهیه شده با گوشت است، زیرا کالری کم‌تری را وارد بدن شما می‌کند.

اگر برای خوردن غذا در میان روز به رستوران هندی می‌روید، به خاطر داشته باشید که نان‌ها و برنج‌های هندی می‌تواند کالری زیادی را به رژیم غذایی شما تحمیل کند. انتخاب کته‌ی ساده بسیار بهتر از چلوهای روغن‌دار و نان‌های هندی است.

در اینجا برخی از غذاهای خوشمزه هندی را که می‌توانید برای شام انتخاب نمایید به شما معرفی می‌کنیم:

پیش‌غذا:

رایتای خیار

ساشلیک مرغ

سامبال گوجه‌فرنگی

سامبال پیاز

سوپ دال

غذاهای اصلی:

خوراک مرغ

مرغ تَندوری

میگوی تَندوری

تَندوری مخلوط

خوراک میگوی کبابی با گوجه‌فرنگی و پیاز

خوراک سبزیجات با کاری

غذاهای انگلیسی

از هر که بپرسید چند غذای انگلیسی نام ببرد بی‌شک به یاد استیک، پای قلوه و پودینگ اسفنجی می‌افتد! شاید به ذهن هیچ کس خطور نکند که می‌توان در چنین رستورانی از غذاهای بدون نشاسته میل کرد. اما با کمی دقت می‌توان راه مناسبی برای لذت بردن از غذاهای انگلیسی با خوردن غذاهای سالم و بدون نشاسته پیدا کرد.

برای ناهار، می‌توانید ساندویچی میل کنید که برش بالایی نان آن را برداشته‌اید. به جای این که ساندویچ را کامل میل نمایید. بهترین انتخاب برشی از نان کامل یا نان جو با لایه‌ای نازک از سس گوجه‌فرنگی، کمی سبزیجات، هویج رنده شده و سینه‌ی مرغ کبابی است. اگر از غذاهای گوشتی انتخاب می‌کنید، مانند رولت گوشت (بهتر است از این غذا مقدار کمتری بخورید)، بهتر است غذاهایی را انتخاب کنید که حاوی پنیر نباشند. یک تخم‌مرغ پخته با مقداری گوجه‌فرنگی کبابی نیز یکی دیگر از بهترین غذاهای دارای پروتئین و نشاسته است که می‌توانید برای ناهار میل کنید. در اینجا چند پیشنهاد خوشمزه برای شام در نظر گرفته‌ایم:

پیش‌غذاها:

سوپ: اما از نوع رقیق و بدون خامه. بخواهید که در سوپ شما نان قرار ندهند.

ماهی دودی: می‌توانید این پیش غذا را بدون نان و همراه سالاد میل کنید.

کوکتل میگو با کمی سس

غذای اصلی:

به جای انتخاب غذاهای گوشت‌دار، مرغ کبابی را انتخاب کنید. به خاطر داشته باشید که پوست مرغ را نخورید.

از اردورهایی انتخاب کنید که با مرغ و سبزیجات تهیه شده باشند. به سیب‌زمینی نه بگویید و به جای آن سبزیجات بیش‌تری در خواست کنید.

استیک یا ژامبون دودی با سالاد: حتماً قبل از سفارش بخواهید که چربی‌های روی گوشت را خارج کنند.

ماهی کبابی با سالاد: بخواهید که ماهی شما را با کره سرو نکنند.

غذاهای چینی

غذاهای سنتی چینی عموماً کم‌چربی هستند، اما هنگام خوردن آن‌ها در رستوران‌های چینی باید بیش‌تر دقت کنید، زیرا معمولاً در این رستوران‌ها، سبزیجات بیش‌تر سرخ می‌شوند و روغن زیادی به آن‌ها افزوده می‌شود که کالری زیادی به رژیم غذایی شما می‌افزاید. علاوه بر این مونو سدیم گلوتامات موجود در این غذاها، پس از میل غذا در شما احساس تشنگی زیاد و احتباس آب ایجاد می‌کند.

من عاشق خوردن سوپ در این رستوران‌ها هستم. این سوپ‌ها بسیار مغذی‌اند و می‌توانند انرژی لازم را به شما ببخشند. خوراک لوبیا نیز یک انتخاب فوق‌العاده خواهد بود. اگر فکر می‌کنید سوپ به تنهایی گرسنگی شما را برطرف نخواهد کرد، خوراک میگو یا مرغ، ناهار خوبی برایتان به شمار می‌آید.

اگر غذایی چینی را برای شام در نظر گرفته‌اید، در اینجا چند شام بدون نشاسته دلچسب برایتان معرفی می‌کنیم:

پیش‌غذا:

سوپ تند

سوپ ذرت شیرین

سوپ مرغ

سوپ مرغ و ذرت

غذای اصلی:

خوراک مرغ و سبزیجات

سبزیجات کبابی

خوراک گوشت

خوراک کلم با صدف

ماهی کبابی

خوراک مرغ و لوبیا

خوراک میگو با سبزیجات

فصل نهم

غذا در منزل

در این فصل، ایده‌های فراوانی برای تهیه‌ی غذا در برنامه‌ی بادی بلیتز، برای اوقاتی که در منزل غذا می‌خورید، خواهید یافت. با خواندن این فصل درمی‌یابید که چه قدر اجرای برنامه‌ی بادی بلیتز در زندگی آسان است. ممکن است بخواهید غذای ساده و سریعی برای خود بپزید، خانواده‌ای گرسنه در انتظار نتیجه‌ی کار شما باشند و یا چند تن از دوستان‌تان را برای شام دعوت کرده‌اید یا...

در هر صورت در این فصل، دستور غذایی مناسب برای این موقعیت خواهید یافت! در ادامه، پخت و طرز تهیه‌ی مجموعه‌ای از غذاها را می‌آموزید. طیف وسیعی از خوراک‌های گوشت، ماهی، مرغ و سبزیجات، برای ناهار یا شام. همه‌ی دستورات غذایی این فصل، کم‌چربی و کم‌کالری هستند و در عین حال، تعادل مناسبی از مواد غذایی در آن‌ها یافت می‌شود که می‌توانید در زمان مناسبی از روز آن را میل کنید. تأکید بادی بلیتز بر پختن به روش سالم و آسان، برای تهیه‌ی غذاهای اشتهابرانگیز و

خوشمزه است.

آماده باشید

قبل از این که پختن به روش بادی بلیتز را شروع کنید، بسیار مهم است که خود را آماده سازید. باید اطمینان حاصل کنید که هر آن چه را که بدان نیاز دارید در دسترستان وجود دارد.

قفسه‌ی مخصوص شما باید همواره پر از انواع مختلفی از حبوبات و منابع نشاسته‌ای چون نان، برنج یا ماکارونی باشد. این مواد غذایی برای شما طیفی از مواد مغذی و پرفیبر فراهم می‌کنند. حلیم گندم، بدون شکر و روغن، می‌تواند یک صبحانه‌ی ساده و عالی باشد که برایتان منبعی از انرژی تدریجی را فراهم می‌کند که در تمام روز شما را حمایت خواهد کرد. جوانه‌ی گندم نیز ماده‌ی مغذی و عالی است که باید در آشپزخانه‌ی خود آن را داشته باشید. می‌توانید جوانه‌ی گندم را به پوره‌های مختلف یا حبوبات پخته بیافزایید.

میوه و سبزیجات

اگر نمی‌توانید همیشه میوه و سبزی تازه بخرید، نگران نباشید. همیشه چند قوطی کمپوت یا کنسرو سبزیجات در آشپزخانه نگه دارید. بهتر است، میوه و سبزیجاتی خریداری کنید که غنی از آب باشند مثل اسفناج، خیار، گوجه‌فرنگی، فلفل و توت‌فرنگی و طالبی، که هم کم‌کالری هستند و هم به رفع کمبود آب بدن‌تان کمک می‌کنند.

اگر مقداری میوه و سبزیجات منجمد در فریزر داشته باشید، کمک بزرگی برای تهیه‌ی غذای شما خواهد بود. همواره به خاطر داشته باشید می‌توانید موز را پوست کنده، قطعه قطعه کنید و در نایلون مخصوص، درون فریزر برای مصرف بعدی نگه دارید.

میوه‌های خشک

طبیعتاً میوه‌های خشک کم‌چربی هستند و منابع غنی از فیبر و آهن به شمار می‌آیند. همچنین آن‌ها حاوی قند طبیعی هستند که منبع خوبی برای تقویت انرژی است، اما لازم است به مقدار کالری آن‌ها توجه بیش‌تری کنید. یک بسته ۵۰ گرمی از آناناس یا خربزه، ۲۷۰ کالری فراهم می‌کند، در حالی که یک بسته ۵۰ گرمی از برگه‌ی زردآلو، حاوی ۱۶۵ کالری است. بهتر است بسته‌های کوچکی از این مواد غذایی خریداری کنید تا یک باره متوجه نشوید که تمام یک بسته بزرگ را خورده‌اید!

لبنیات

زمانی که لبنیات خریداری می‌کنید، سعی نمایید همواره از انواع کم‌چربی انتخاب نمایید.

گوشت، ماهی و مرغ

زمانی که برای خریداری گوشت، ماهی و مرغ به مغازه می‌روید، سعی کنید آن‌ها را در مقادیر بزرگ خریده و در خانه چرخ یا بسته‌بندی کنید و

در فریزر قرار دهید. این حالت به ویژه برای تهیه‌ی فیله‌ی مرغ و ماهی بسیار مناسب خواهد بود و البته فراورده‌های کنسرو شده ماهی را نیز فراموش نخواهید کرد که برای ناهار هم مغذی‌اند و هم به صرفه. این مواد غذایی، همچنین منبع بسیار خوبی برای چربی امگا ۳ به شمار می‌آیند. به خاطر داشته باشید که برنامه‌ی بادی بلیتز به هیچ عنوان توصیه نمی‌کند مصرف چربی را به طور کامل قطع کنید. البته می‌خواهد از انواع درست چربی استفاده کنید. سعی کنید از گوشت، مرغ و ماهی بدون چربی استفاده کنید تا کالری و چربی اشباع شده‌ی کمتری به بدن خود برسانید.

لوبیاها و بنشن

انواع حبوبات مواد اصلی و کلیدی در این برنامه غذایی هستند، به خصوص اگر گیاهخوار باشید. بنابراین مقداری از آن‌ها را همواره ذخیره کنید. آن‌ها منبع فوق‌العاده‌ای از فیبر گیاهی به شمار می‌روند و به همان اندازه دارای مواد معدنی و ویتامین‌های ب کمپلکس هستند. علاوه بر این می‌توانند قند خون را کنترل نمایند و کلسترول را کاهش دهند. می‌توانید هم از حبوبات خشک استفاده کنید و هم نوع کنسرو آن را خریداری نمایید. در صورتی که حبوبات خشک خریداری کنید، ابتدا آن را به مدت پنج ساعت بخیسانید در صورتی که وقت کافی ندارید، نوع کنسرو شده را انتخاب نمایید.

دانه‌های خوراکی

دانه‌های خوراکی منابع با ارزشی برای تامین پروتئین هستند. دانه‌های خوراکی می‌توانند یکی از عناصر مهم رژیم غذایی شما باشند، زیرا علاوه بر تامین پروتئین می‌توانید از ویتامین E، انواع دیگری از ویتامین از جمله ویتامین B و همچنین مواد معدنی موجود در دانه‌های خوراکی بهره ببرید. اما هوشیار باشید. این منابع باارزش و حیاتی، دارای میزان زیادی کالری هستند: ۱۰۰ گرم بادام، گردو یا پسته حاوی ۵۵۰ کالری و بیش از ۴۵ گرم چربی است. پس به تعداد دانه‌های خوراکی که در دهان‌تان می‌اندازید دقت کنید!

دانه‌هایی چون کنجد، تخمه‌ی آفتابگردان و کدو تنبل منابع فوق‌العاده‌ای برای چربی‌های ضروری هستند. از این دانه‌ها می‌توان برای افزودن در پوره‌ها و کیک‌ها استفاده کرد.

چربی‌ها

چربی‌های غیر اشباع مونو از قبیل روغن زیتون، بهترین انتخاب برای پخت و پز هستند و به مراتب بر چربی‌های غیراشباع پلی ارجحیت دارند، زیرا در برابر حرارت و دمای بالا بسیار مقاوم‌تر هستند. روغن‌های جامد نباتی مثل روغن دانه‌ی کتان نیز منبع خوبی برای روغن‌های امگا ۳ هستند اما در دمای بالا تجزیه می‌شوند و بنابراین برای پخت و پز مناسب نیستند، در عوض می‌توانید آن‌ها را در یخچال نگه داشته و به عنوان سس سالاد از آن استفاده کنید.

هنگام تهیه‌ی سالادها از سرکه‌ها با طعم‌های مختلف غافل نشوید چراکه می‌توان از آن به عنوان سس بدون چربی استفاده کرد. اگر بتوانید سرکه‌ای با کیفیت خوب خریداری کنید، غده‌های چشایی‌تان به خوبی تفاوت این سس را با سس‌های چرب حس خواهند کرد.

با این که بادی بلیتز توصیه می‌کند که مصرف قند و شکر را در رژیم غذایی خود محدود کنید، اما باید قفسه‌ی آشپزخانه‌تان، حاوی مقداری شکر باشد. شاید شما شیرین‌کننده‌های طبی را، که مسلماً کالری کم‌تری دارند، ترجیح دهید اما آگاه باشید، زیرا برخی مطالعات نشان داده‌اند که استفاده‌ی بیش از حد از این شیرین‌کننده‌ها می‌توانند اشتهای کاذب نسبت به کربوهیدرات‌ها به وجود آورد که مسلماً برای سلامتی مضر است. شاید بهترین روش، استفاده از مواد طبیعی باشد، اما به خاطر داشته باشید که در مصرف این مواد گشاده‌دستی نکنید. مسلماً مصرف میوه‌های شیرین و تازه بر مرباهای میوه ارجحیت دارد.

و بالاخره این که، مصرف سبزیجات تازه را فراموش نکنید. کافی است که کوزه‌ای خریداری کنید و در آن مقداری تخم سبزیجات بکارید. کوزه‌ها را در لبه‌ی پنجره بگذارید و از آن‌ها مراقبت کنید تا رشد کنند.

همان‌طور که در ادامه خواهید دید این مواد غذایی مورد نیازترین مواد در تهیه‌ی غذا در برنامه‌ی بادی بلیتز هستند.

شام‌های بدون نشاسته

در اینجا گزیده‌هایی از شام‌های بدون نشاسته را برای تهیه غذای

شب‌تان آورده‌ایم. نمونه‌هایی که حاوی مقادیری پروتئین، چربی‌های ضروری، لبنیات کم‌چربی و سبزیجات هستند. تمام غذاهای بدون نشاسته‌ای راکه در این فصل با آن‌ها آشنا خواهید شد می‌توان برای ناهار در روزهای نشاسته آزاد مصرف نمود.

در پایان هر دستور غذایی، شما مقدار کالری و چربی موجود در هر غذا را نیز خواهید یافت.

غذاهای گوشتی

خوراک گوشت و سبزیجات

برای چهار نفر

پیاز	۲۰۰ گرم
شلغم	۲۰۰ گرم
هویج	۲۰۰ گرم
کدو	۲۰۰ گرم
روغن نباتی	یک قاشق غذاخوری
گوشت گوسفند	۵۰۰ گرم
آب گوجه‌فرنگی	۳۴۰ میلی‌لیتر
برگ بو	یک عدد
نمک و فلفل	

فر را با دمای ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید.

تمام سبزیجات را پوست بگیرید و به شکل مکعب‌های نسبتاً درشت خرد کنید. در یک ماهی‌تابه نچسب، روغن را داغ کنید و گوشت را در آن بریزید. گوشت را با حرارت بالا تفت دهید. گوشت را مرتب هم بزنید تا این که بیرون گوشت کاملاً قهوه‌ای شود اما داخل آن بپزد. گوشت را داخل یک ظرف نشکن بریزید.

قطعات سبزیجات را داخل تابه بریزید و تفت دهید تا طلایی شوند. سبزیجات را نیز به گوشت اضافه کنید و مواد را خوب مخلوط نمایید. آب گوجه‌فرنگی را روی این مواد ریخته و نمک و فلفل بپاشید و برگ بو را روی آن قرار دهید. سپس در ظرف را ببندید و به مدت دو ساعت داخل فر قرار دهید. در حین زمان پخت یک بار در ظرف را برداشته و مواد را هم بزنید. غذا، زمانی آماده است که گوشت‌ها کاملاً پخته باشند و آب گوجه‌فرنگی به خورد مواد رفته باشد. هنگام صرف غذا، برگ بو را برداشته و برای طعم بهتر باز کمی فلفل روی غذا بپاشید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۱۰ گرم

کالری برای هر نفر: ۱۸۸ کالری

استیک با مارچوبه

برای دو نفر

گوشت استیکی	دو برش نازک
سیر	دو حبه
برگ بو	۱ عدد خرد شده
نمک و فلفل	یک قاشق چایخوری
موسیر	۲۰۰ گرم
سرکه	چهار قاشق غذاخوری
مارچوبه	۲۰۰ گرم
روغن‌زیتون	یک قاشق غذاخوری

فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. استیک‌ها را داخل یک ظرف چینی قرار دهید. سیر را رنده کرده و روی استیک‌ها بمالید. نمک و فلفل بپاشید و گوشت را به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه کنار بگذارید.

موسیرها را پوست بکنید و ته آن را بگیرید. موسیرها را از درازا دو نیم کنید و درون یک ظرف نشکن قرار دهید. به طوری که موسیرها کنار هم قرار گیرند (این نکته بسیار مهم است). در کاسه‌ی کوچکی، سرکه را با ۱۰۰ میلی‌لیتر آب مخلوط کنید و این مایع را روی موسیرها بریزید. یک عدد برگ‌بو را نیز در ظرف قرار داده و آن را به مدت ۳۰ دقیقه در فر بگذارید.

در این مدت، روغن زیتون را در ظرف نشکن دیگری بریزید و

مارچوبه‌های پوست گرفته را به آن اضافه کنید. کمی نمک و فلفل بپاشید و مواد را خوب با هم مخلوط کنید. پس از این که موسیرها در مدت ۳۰ دقیقه پختند آن‌ها را از فر بیرون آورید. مارچوبه را داخل این ظرف ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه‌ی دیگر بپزید.

ده دقیقه قبل از اتمام پخت، از یک کاغذ روغنی استفاده کنید و گوشت‌ها را در حالی که سیر روی آن قرار دارد، لوله کنید و داخل سس مارچوبه قرار دهید. بلافاصله حرارت را کم کنید و استیک را با حرارت کم سرخ نمایید.

سس مارچوبه را داخل بشقابی ریخته و استیک‌ها را روی آن قرار دهید. روی هر استیک کمی خردل بمالید و میل کنید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۱۶ گرم

کالری برای هر نفر: ۳۷۹ کالری

سالاد گوشت

برای دو نفر

مواد لازم برای خوراک گوشت:

گوشت گوسفند	دو برش نازک
آب لیمو	آب یک عدد لیمو
سس سویا	یک قاشق غذاخوری

مواد لازم برای سالاد:

گوجه‌فرنگی	۱۵۰ گرم
کرفس	۱۰۰ گرم
پیاز	۱۰۰ گرم
هویج	۱۰۰ گرم

مواد لازم برای تهیه سس:

فلفل قرمز شیرین	۱ ـ ۲ عدد
سیر	۱ حبه
سس گوجه‌فرنگی	۱ قاشق چایخوری
سس مایونز	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری

استیک‌ها را درون یک ظرف چینی بگذارید. دو قاشق غذاخوری از آبلیمو را نگه دارید و باقی را به همراه سس سویا روی گوشت بریزید. گوشت را به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه کنار بگذارید.

در این مدت، سالاد را آماده کنید. درون دیگی، مقداری آب بجوشانید. گوجه‌فرنگی را به مدت ۱ تا ۲ دقیقه داخل آب جوش قرار دهید، سپس آبکشی کرده و درون آب سرد بگذارید. گوجه‌فرنگی‌ها را پوست گرفته، از درازا دو نیم کنید. دانه‌های داخل گوجه‌فرنگی را بیرون آورده و گوشت گوجه‌فرنگی را خلال نمایید. کرفس، پیاز و هویج را نیز به صورت خلال درآورید و همه را داخل ظرف سالاد مخلوط نمایید. گشنیز را خوب خرد

کنید و به سالاد اضافه نمایید.

برای تهیه سس، فلفل و سیر را خوب خرد کنید و آن را با دو قاشق غذاخوری آبلیمو و سس مایونز و گوجه‌فرنگی مخلوط نمایید.

کباب‌پز را با حرارت بالا روشن کنید و استیک‌ها را روی حرارت بگذارید. پس از چند لحظه حرارت را کم کنید و گوشت را با حرارت کم بپزید.

سس را روی سالاد بریزد و مواد را خوب با هم مخلوط نمایید. سالاد را داخل ظروفی که استفاده می‌کنید، بریزید و استیک را روی آن بگذارید.

***مقدار چربی برای هر نفر:* ۱۹گرم**

***مقدار کالری برای هر نفر:* ۴۴۴کالری**

خوراک تند سوسیس

برای یک نفر

سوسیس معمولاً دارای مقدار زیادی چربی است اما در این‌جا برای این که غذای مورد علاقه‌ی همه‌ی افراد خانواده است، به عنوان یک غذای بدون نشاسته آورده شده است. این غذا را با سالاد میل کنید.

مواد لازم برای تهیه سس:

سوسیس	۲۵۰گرم
روغن زیتون	یک قاشق چایخوری
گوجه‌فرنگی	۳۰۰گرم
فلفل قرمز	

مواد لازم برای تهیه پوره:

بروکلی	یک شاخه
برگ نعنا	۳ ـ ۴ عدد
زیتون سبز	۱ ـ ۲ عدد
نمک و فلفل	

بروکلی را به تکه‌های کوچک خرد کنید. سپس آن را داخل دیگ کوچکی بریزید و روی آن را با آب بپوشانید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. پس از ۵ تا ۸ دقیقه، زمانی که بروکلی کاملاً نرم شد، آن را آبکش کنید. آب پخت را دور نریزید.

بروکلی را داخل مخلوط کن ریخته و نعنا، زیتون و فلفل را به همراه کمی نمک و فلفل به آن اضافه کنید. مواد را مخلوط کنید تا به صورت یک پوره‌ی نرم درآید. در صورت لزوم، مقداری از آب پخت بروکلی را به آن بیافزایید.

برای تهیه‌ی سس، روغن زیتون را داخل یک ماهی‌تابه‌ی بزرگ و سنگین بریزید. گوجه‌فرنگی رنده شده را داخل این تابه تفت دهید اما نگذارید آب آن کاملاً خشک شود. در تابه را بگذارید و حرارت را کم کنید و به مدت ۳ دقیقه، سس را بپزید. در طول این مدت چند بار تابه را تکان دهید. سپس فلفل قرمز را افزوده و ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ی دیگر به پخت ادامه دهید. گاهی مواد را هم بزنید.

در طول این مدت کباب‌پز را با دمای بالا گرم کنید. سوسیس را روی کباب‌پز کباب کنید تا روغن اضافی آن نیز خارج گردد. در طی پخت، مرتب سوسیس‌ها را روی حرارت بچرخانید. در صورتی که سوسیس‌های کلفت‌تری خریداری کرده‌اید، مسلماً باید مدت پخت را افزایش دهید.

سوسیس‌ها را داخل بشقاب بچینید و سس و خوراک بروکلی را روی آن بریزید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۲۲ گرم

مقدار کالری برای هر نفر: ۳۹۰ کالری

انواع خوراک مرغ

خوراک مرغ و آلو

برای ۴ نفر

ران مرغ (بدون پوست)	۸ عدد
پیاز خرد شده	۲۲۵ گرم
زعفران	کمی
دارچین	کمی
آلوی خشک	۱۵۰ گرم
آب مرغ	۷۲۵ میلی‌لیتر
زنجبیل	کمی
نمک و فلفل	

تمام مواد را داخل دیگ بزرگی بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید. پس از جوش آمدن، در ظرف را بگذارید. حرارت را کم کنید و اجازه دهید مواد به مدت ۴۵ دقیقه بجوشند. مواد را گاهی هم بزنید.

پس از پخت، در ظرف را بردارید و بگذارید مواد بجوشند تا آب اضافی آن‌ها تبخیر شده و سس غلیظی باقی بماند. در صورت لزوم به غذا مقداری نمک و فلفل بیافزایید و آن را با سالاد تازه یا سبزیجات میل کنید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۵گرم

مقدار کالری برای هر نفر: ۲۵۹کالری

سالاد مرغ و فلفل

مواد لازم برای تهیه خوراک مرغ:

سینه مرغ (بدون پوست) ۲ عدد

آب سبزیجات یا آب معمولی تا حدی که مواد را بپوشاند

سرکه یا آب لیمو کمی

برگ بو یک عدد

مواد لازم برای تهیه‌ی سالاد:

فلفل دلمه‌ای (خردشده)	۲ عدد
کاهوی خردشده	۱۴۰ گرم
خیار خردشده	۷۵گرم
جعفری خردشده	۲ ـ ۳ قاشق غذاخوری

مواد لازم برای تهیه‌ی سس:

ماست کم‌چربی	۱۲۵ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق چایخوری
سبزیجات معطر	$\frac{۱}{۲}$ قاشق غذاخوری
(نعنا، پیازچه، جعفری)	
سیر (رنده‌شده)	یک حبه
آبلیمو	یک قاشق غذاخوری
فلفل	$\frac{۱}{۴}$ - $\frac{۱}{۸}$ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	

سینه‌های مرغ را درون دیگی قرار داده، سرکه یا آب لیمو و برگ بو را روی آن قرار دهید. آب یا آب سبزیجات را روی مرغ ریخته، در ظرف را بگذارید و روی حرارت قرار دهید. اجازه دهید مواد در حرارت ملایم جوشیده و به مدت ۲۵ دقیقه بپزند.

در این مدت سالاد را آماده نمایید. فلفل دلمه‌ای را داخل فر قرار دهید و گریل را در بالاترین حرارت خود بگذارید، به طوری که تمام قسمت‌های آن کباب شوند. فلفل‌ها را بیرون آورده و پس از ده دقیقه پوست روی فلفل‌ها را بگیرید. در صورتی که فلفل‌ها خوب کباب شده باشند کندن پوست آن‌ها بسیار آسان خواهد بود.

زمانی که مرغ پخت، در ظرف را بردارید و آن را از روی حرارت کنار بگذارید تا سرد شود. فلفل‌هایی که پوست گرفته و داخل آن‌ها را پاک

کرده‌اید به شکل نوارهای باریکی ببرید. خیار، کاهو و جعفری را داخل کاسه‌ی مخصوص سالاد بریزید.

درون کاسه‌ی کوچکی، تمام مواد لازم برای تهیه‌ی سس را بریزید. گوشت سینه‌ی مرغ را که سرد شده است به شکل مکعب‌هایی ببرید و داخل ظرف سس قرار دهید. هنگام سرو غذا، در هر بشقاب به اندازه‌ی لازم از سالاد ریخته و روی آن مخلوط مرغ و سس را قرار دهید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۶گرم

مقدار کالری برای هر نفر: ۲۵۱کالری

خوراک مرغ و اسفناج

برای دو نفر

پیاز (خرد شده)	۲ عدد متوسط
آب مرغ	۵۰۰ میلی‌لیتر
به (پوست‌گرفته و خلال‌شده)	۱ عدد بزرگ
ادویه خورشتی	۱ قاشق چایخوری
سینه‌ی مرغ (پوست‌گرفته)	۲ عدد
اسفناج (خردشده)	۱۴۰ گرم
نمک و فلفل	

پیاز را با نیمی از آب مرغ درون دیگی بریزید و روی حرارت قرار دهید

تا به جوش آید. حرارت را کم کنید، در ظرف را بگذارید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه بجوشد و پیازها نرم شوند.

در ظرف را بردارید و کمی حرارت را زیاد کنید تا آب اضافی مواد تبخیر شود؛ سپس خلال‌ها را به آن افزوده و آن‌ها را به مدت ۵ دقیقه بپزید. مواد راگاهی هم بزنید. ادویه را افزوده و اجازه دهید سس آن غلیظ شود و مواد را خوب مخلوط کنید. باقی آب مرغ را بیافزایید و اجازه دهید مواد به جوش آیند. در ظرف را بگذارید و حرارت راکم کنید و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه به آرامی بجوشند.

در ظرف را بردارید و مرغ‌های پخته شده را درون بشقاب قرار دهید. حرارت را زیاد کنید و اجازه دهید سس داخل دیگ جوشیده و غلیظ شود. مرغ‌ها را دوباره داخل دیگ قرار دهید. نمک و فلفل را افزوده و به آماده کردن اسفناج‌ها بپردازید.

اسفناج خرد شده را درون دیگ بزرگی ریخته و با مقدار کمی آب، با حرارت ملایم، به مدت پنج دقیقه، بپزید. نمک و فلفل را افزوده و در صورت تمایل کمی ادویه یا جوز هندی به آن بیافزایید.

هنگام سرو غذا، اسفناج را درون بشقاب‌ها بریزید و مرغ‌ها را روی اسفناج قرار دهید و سس را به آن‌ها بیافزایید.

***مقدار چربی برای هر نفر:* ۹ گرم**

***مقدار کالری برای هر نفر:* ۴۰۲ کالری**

خوراک مرغ با سبزیجات

برای دو نفر

سینه‌ی مرغ (بدون پوست)	۲ عدد
آب مرغ	۷۲۵ میلی‌لیتر
سرکه‌ی سفید	۴ قاشق غذاخوری
گوجه‌فرنگی	۱۰۰ گرم
کدو سبز	۱۰۰ گرم
هویج	۷۵ گرم
سبزیجات معطر خشک	۱ قاشق چایخوری
بروکلی	۱۰۰ گرم
تره‌فرنگی	۷۵ گرم
جعفری خردشده	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	

سینه‌ی مرغ را همراه آب مرغ، سرکه و سبزیجات معطر درون دیگی بریزید. مواد را روی حرارت قرار دهید تا به جوش آمده، در حرارت ملایم، به مدت ۲۰ دقیقه بپزند.

در طول این مدت مقداری آب را بجوشانید. از یک چاقوی کوچک استفاده کرده سر گوجه‌فرنگی‌ها را ببرید. گوجه‌فرنگی‌ها را داخل آب جوش قرار دهید و ۱ تا ۲ دقیقه صبر کنید. سپس آبکش کرده و گوجه‌فرنگی‌ها را پوست بگیرید. دانه‌های داخل گوجه‌فرنگی را خارج کنید

و آن را نگه دارید. گوشت گوجه‌فرنگی را به صورت نوارهای باریکی ببرید.

بروکلی، کدو و تره‌فرنگی را به شکل مکعب‌های کوچکی ببرید. پس از ریختن مرغ، سبزیجات را به اضافه‌ی گوجه‌فرنگی و نمک و فلفل داخل ظرف مرغ قرار دهید و ۵ دقیقه صبر کنید تا مرغ کاملاً پخته و سبزیجات نرم شوند.

هنگام سرو، غذا را داخل بشقاب چیده و جعفری را روی آن بپاشید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۴ گرم

مقدار کالری برای هر نفر: ۱۷۴ کالری

انواع خوراک ماهی

خوراک ماهی با سیب‌زمینی (برای دو نفر)

مواد لازم برای خوراک ماهی:

فیله‌ی ماهی	۲ عدد کوچک
سس گوجه‌فرنگی تند	۱ قاشق غذاخوری
روغن مایع	۱ قاشق چایخوری

مواد لازم برای تهیه‌ی خوراک سیب‌زمینی:

سیب‌زمینی پخته	۱۰۰ گرم
نخودفرنگی	۴۰۰ گرم
سیر	۱ـ ۲ حبه
آب یک عدد لیمو	
روغن مایع	۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	

مواد لازم برای تهیه‌ی سالاد:

کاهو خردشده	۱۰۰ گرم
تره‌فرنگی یا پیازچه خردشده	۵۰ گرم

فیله‌های ماهی را درون یک ظرف نچسب قرار دهید و تمام قسمت‌های آن را سس گوجه‌فرنگی و روغن بمالید. ماهی‌ها را به مدت ۱ ـ ۲ ساعت درون یخچال قرار دهید تا این مواد به خورد ماهی برود.

سیب‌زمینی پخته را به شکل مکعب‌های کوچک ببرید و آن‌ها را با نخودفرنگی مخلوط کنید. سایر مواد خوراک را نیز به این مواد بیافزایید و آن را کنار بگذارید.

زمانی که ماهی برای پخت آماده شد، ماهی‌تابه‌ی نچسبی را گرم کنید و فیله‌های ماهی را داخل آن قرار دهید. حرارت را کم کنید و هر طرف فیله‌ی ماهی را به مدت دو دقیقه تفت دهید. در صورت تمایل ماهی‌ها را

در فر قرار داده و زیر حرارت گریل کباب نمایید.

هنگام سرو غذا، خوراک سیب‌زمینی را به نسبت مساوی در بشقاب‌ها ریخته و فیله‌های ماهی را روی آن قرار دهید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۱۳گرم

کالری برای هر نفر: ۴۶۷کالری

ماهی کبابی

برای دو نفر

مواد لازم برای تهیه‌ی ماهی:

شیرماهی	۲ عدد فیله
آب یک عدد لیمو	
روغن‌زیتون	۲ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	

مواد لازم برای خوراک سبزیجات:

فلفل دلمه‌ای	۲۵۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۲۵۰ گرم
پیازچه	۵۰ گرم
سیر (رنده‌شده)	یک حبه
آبلیمو	۱ـ۲ قاشق غذاخوری

فیله‌های ماهی را درون ظرف نچسبی قرار داده، روغن زیتون و نمک و فلفل را مخلوط کنید و روی آن بریزید. ماهی را به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید تا مواد به خورد ماهی برود.

در این مدت فلفل‌های دلمه‌ای را درون فر قرار داده و با حرارت بالایی گریل آن‌ها را کباب کنید. فلفل‌ها را بیرون آورده و پوست روی آن را بگیرید. فلفل‌ها را به شکل خلال‌های باریک ببرید. گوجه‌فرنگی و پیازچه را به شکل ریز خرد کنید و با سیر و آبلیمو و فلفل دلمه‌ای مخلوط نمایید. برای طعم بخشیدن به این خوراک، نمک و فلفل به آن بیافزایید.

زمانی که ماهی برای پخت آماده شد، گریل را با حرارت بالا روشن کنید. پس از گرم شدن فر، ماهی را داخل آن گذاشته، حرارت را کم نمایید. هر طرف از فیله‌ها را به مدت ۲ ـ ۳ دقیقه کباب کنید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۲۲ گرم

مقدار کالری برای هر نفر: ۴۲۵ کالری

کباب میگو با سالاد

برای چهار نفر

فیله میگو	۲۸ عدد
سیر (رنده‌شده)	۲ حبه
آب یک نیمه لیمو	

مواد لازم برای تهیه‌ی سالاد:

جعفری	۱۵۰ گرم
زیتون	۳۰ گرم
پیازچه	۵ شاخه
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
گوجه‌فرنگی (خلال‌شده)	۳۰۰ گرم
خیار (خلال‌شده)	۲۰۰ گرم

در صورت لزوم میگوها را پاک کنید و بشویید. میگوها را داخل کاسه‌ای ریخته و سیر و آبلیمو و نمک و فلفل را روی آن بریزید و خوب مخلوط کنید. میگوها را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه کنار بگذارید. در طی این مدت، برای تهیه‌ی سالاد، جعفری را خرد کرده، پیازچه را ساطوری کنید و این مواد را با سایر مواد لازم برای سالاد مخلوط نمایید.

گریل را با حرارت بالا روشن کنید. میگوها را به سیخ بکشید و در فر قرار دهید. حرارت را کم کنید و به کباب کردن میگوها بپردازید. در طی مدت پخت چند بار سیخ‌ها را بچرخانید. پخت را به مدت ۵ دقیقه برای هر سمت انجام دهید.

سالادی را که آماده کرده‌اید به نسبت مساوی درون بشقاب‌ها بریزید و کباب‌ها را روی آن قرار دهید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۱۰ گرم

مقدار کالری برای هر نفر: ۲۰۶ کالری

انواع خوراک سبزیجات

خوراک سبزیجات مکزیکی

برای چهار نفر

لوبیاچیتی	۱۵۰ گرم
فلفل دلمه‌ای	۲ عدد
آب گوجه‌فرنگی	۸۰۰ گرم
کرفس	۱ شاخه
هویج	۱ عدد کوچک
سیر	دو حبه
نمک و فلفل	

روز قبل از پخت غذا، لوبیا را داخل کاسه‌ای ریخته و به قدری روی آن آب بریزید که لوبیاها را بپوشاند. بگذارید یک شب لوبیاها خیس بخورند.

روز بعد، لوبیا را آبکش کنید. لوبیا را درون دیگ ریخته و حدود ۳۰۰ میلی‌لیتر آب روی آن بریزید. دیگ را روی حرارت بگذارید تا آب جوشیده و لوبیاها به مدت یک ساعت بپزند تا نرم شوند.

در این مدت، درون تابه‌ی نچسب کوچکی، فلفل سبز را که خلال کرده‌اید با حرارت ملایم تفت دهید. در طول مدت تفت، فلفل‌ها را مرتب هم بزنید. فلفل‌ها را داخل دیگ کوچکی ریخته و حدود ۳۰۰ میلی‌لیتر آب روی آن بریزید و بگذارید تا به مدت ۲۰ دقیقه خیس بخورند. پس از این مدت فلفل‌ها را از آب بیرون آورید.

فلفل‌ها را درون تابه ریخته و آب گوجه‌فرنگی را روی آن بریزید. کرفس و هویج را ریز خرد کرده و به مخلوط آب گوجه‌فرنگی و فلفل بیافزایید. سیر را رنده کرده به این مواد اضافه کنید.

زمانی که لوبیاها پختند، آن‌ها را آبکش کرده و داخل مخلوطی که آماده کرده‌اید بریزید. اجازه دهید مواد روی حرارت به جوش بیایند، سپس حرارت را کم کنید و بگذارید مواد ۳۰ دقیقه بجوشند تا به شکل خوراک غلیظی درآیند. نمک و فلفل را به خوراک افزوده و سرو نمایید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۳ گرم

مقداری کالری برای هر نفر: ۱۰۰ کالری

کوکوی لوبیا

برای دو نفر

مواد لازم برای تهیه‌ی کوکو:

لوبیا چیتی پخته	۱۵۰ گرم
پیازچه خردشده	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	
هویج رنده‌شده	۲ قاشق غذاخوری
گشنیز خردشده	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۱ قاشق چایخوری

مواد لازم برای تهیه‌ی سس:

ماست کم‌چربی: ۴ قاشق غذاخوری

سس فلفل: ۶ قطره

خردل: $\frac{۱}{۴}$ قاشق غذاخوری

پنیر پارمسان: ۳ قاشق غذاخوری

سس گوجه‌فرنگی: ۶ قطره

سیر (رنده شده): $\frac{۱}{۲}$ حبه

مواد لازم برای تهیه‌ی سالاد

خیار: ۲۰۰ گرم

کاهو و کلم خردشده: ۲۵۰ گرم

درون کاسه‌ی کوچکی لوبیاها را له کنید. هویج، پیازچه و گشنیز را به همراه نمک و فلفل به لوبیا اضافه کنید. مواد را مخلوط کرده و به شکل دو کوکوی بزرگ درآورید.

برای تهیه سس سالاد، ماست، پنیر پارمسان، سس فلفل و سس گوجه‌فرنگی، خردل و سیر را با هم درون کاسه‌ی کوچکی مخلوط کنید.

برای پختن کوکو، روغن را درون تابه‌ای گرم کنید. کوکوها را داخل تابه قرار داده و فوراً حرارت را کم کنید. هر طرف کوکو را به مدت ۲ ـ ۳ دقیقه سرخ کنید تا طلایی شود. کوکوها را از تابه بیرون آورید و روی حوله‌ی کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن گرفته شود.

مواد مورد نیاز برای سالاد را با هم مخلوط کرده و به نسبت مساوی درون بشقاب بریزید. سس را روی سالاد ریخته و درون هر بشقاب یک کوکو بگذارید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۲۳گرم

مقدار کالری برای هر نفر: ۴۵۰کالری

خوراک لوبیاسبز اسپانیایی

لوبیاسبز پخته	۸۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
هویج	۱ عدد
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
گوجه‌فرنگی	۱ عدد
آب مرغ	تا اندازه‌ای که مواد را بپوشاند.
نمک و فلفل	

تمام سبزیجات را خوب خرد کنید و آن‌ها را به همراه لوبیا داخل دیگ بریزید. آب مرغ را روی مواد بریزید به طوری که روی آن را بپوشاند. مواد را روی حرارت قرار دهید تا بجوشند. پس از این که مواد به جوش آمدند، حرارت را کم کنید و در ظرف را بگذارید. اجازه دهید مواد به مدت ۳۰ دقیقه بپزند و سبزیجات نرم شوند. در این مدت گاهی مواد را هم بزنید.

نمک و فلفل را افزوده و خوراک را درون کاسه‌ی مورد استفاده‌ی خود بریزید. می‌توانید کمی روغن زیتون به خوراک خود اضافه نمایید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۸ گرم

مقدار کالری برای هر نفر: ۳۸۳ کالری

املت مارچوبه

برای چهار نفر

پیاز	۲ عدد
هویج	۱ عدد
تره‌فرنگی	۱ عدد
روغن زیتون	۲ قاشق چایخوری
مارچوبه	۳۰۰ گرم
کدوسبز	۱ عدد
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
پنیر چدار کم‌چربی	۱۲۵ گرم
تخم‌مرغ	۴ عدد کامل + ۴ عدد سفیده
نمک و فلفل	

برای سرو:

کاهوی خردشده ۲۰۰ گرم

آب یک عدد لیمو

فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. پیاز را خوب خرد کنید. گوجه‌فرنگی و هویج را نیز خرد نمایید. فلفل دلمه‌ای و مارچوبه را به شکل خلال‌های باریک درآورید. کدو را پوست گرفته و باریک خلال کنید. سپس تمام مواد را با هم مخلوط نمایید.

مخلوطی را که آماده کرده‌اید درون ظرف نچسبی بریزید و روغن را روی آن اضافه کنید. روی ظرف را با کاغذ آلومینیومی بپوشانید و در فر قرار دهید. پس از ۳۰ دقیقه، کاغذ آلومینیومی را بردارید و ۱۵ دقیقه‌ی دیگر به پخت ادامه دهید. ظرف پخت را از فر بیرون آورده و صبر کنید تا املت سرد شود. برگ‌های کاهو را درون بشقاب ریخته، آب لیمو را روی آن می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و املت را روی آن قرار می‌دهیم.

مقدار چربی برای هر نفر: ۱۷ گرم

کالری برای هر نفر: ۲۶۶ کالری

خوراک کدو و قارچ

برای ۴ نفر

کدو	۱ عدد بزرگ
قارچ	۲۰۰ گرم
آب مرغ	۳۰۰ میلی‌لیتر
خلال بادام	۶ قاشق غذاخوری
پیاز	۲۰۰ گرم
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
جعفری خردشده	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	

کدو را پوست گرفته و به شکل مکعب‌های کوچک ببرید. پیاز و قارچ را به شکل ورقه‌های نازک درآورید. روغن را درون تابه‌ی بزرگی داغ کنید. پیاز را در روغن تفت دهید تا طلایی‌رنگ شود. کدو را به پیاز اضافه کنید و به پخت ادامه دهید. مواد را گاهی هم بزنید. آن‌قدر به پخت ادامه دهید تا کدو نیز سرخ شود. قارچ را افزوده و بپزید تا نرم شود.

آب مرغ را داخل تابه بریزید و اجازه دهید مواد بجوشند. حرارت را کم کنید و بگذارید مواد بپزند تا کدو نرم شود و آب اضافی غذا بخار شود.

در این مدت، درون یک تابه‌ی تمیز، خلال بادام را روی حرارت ملایم تفت دهید تا طلایی شود. در طی این مدت مواد را مرتب هم بزنید. ظرف را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید تا سرد شود. زمانی که کدو کاملاً

پخت، تابه را از روی حرارت بردارید و جعفری و بادام را به کدو اضافه نمایید. مواد را خوب مخلوط نمایید. نمک و فلفل را افزوده و میل نمایید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۳۰گرم
مقدار کالری برای هر نفر: ۳۴۸کالری

ناهارهای مخصوص برنامه‌ی بادی

در اینجا چند دستور غذایی را برای وعده‌ی غذایی میان روز انتخاب کرده‌ایم، غذاهایی که تعادل خوبی در نشاسته و پروتئین دارند. برخی از این دستورهای غذایی را می‌توان در منزل میل نمود و بعضی را نیز به راحتی می‌توانید تهیه کرده و به محل کار ببرید. در برخی از این دستورات غذایی با حذف مواد نشاسته‌ای می‌توان غذاهای مناسبی برای شام نیز تهیه دید!

خوراک لوبیا و سبزیجات مکزیکی

برای یک نفر

کنسرو لوبیاچیتی	۱۰۰ گرم
گشنیز خرد شده	۱ـ۲ قاشق غذاخوری
پیازچه خردشده	۱ قاشق غذاخوری
گوجه‌فرنگی	۱ عدد
کنسرو مارچوبه	۱۰۰ گرم
جعفری خردشده	۱ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
لواش نازک	۱ عدد

لوبیا و مارچوبه را آبکش کنید. درون کاسه‌ای این مواد را له کنید و خوب مخلوط نمایید. گشنیز، جعفری، پیازچه و آبلیمو را با هم مخلوط نمایید. نمک و فلفل را افزوده و مواد را کنار بگذارید.

گوجه‌فرنگی را به شکل قطعات ریز خرد کنید و به سایر مواد بیافزایید. مخلوطی که آماده کرده‌اید درون نان بریزید و نان را لوله کنید و یا بلافاصله میل نمایید یا آن را درون کاغذ آلومینیومی پیچیده و به سر کار ببرید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۱۰ گرم

مقدار کالری برای هر نفر: ۲۹۳ کالری

خوراک سبزیجات

برای دو نفر

کنسرو نخودفرنگی	۱۵۰ گرم
مارچوبه	۱۵۰ گرم
سیر (خردشده)	۱ حبه
آرد	۱ قاشق چایخوری
کنسرو لوبیاسبز	۱۵۰ گرم
روغن زیتون	۱ قاشق چایخوری
گوشت چرخ کرده	۲۵ گرم
جعفری خردشده	۱ قاشق غذاخوری

هنگام سرو: این خوراک را با نان یا یک سیب‌زمینی پخته‌ی کوچک میل نمایید.

درون دیگ کوچکی آب را جوش آورید. نخودفرنگی، لوبیاسبز و مارچوبه را داخل آب بریزید. پس از این که آب دوباره جوشید، حرارت را کم کنید و بگذارید مواد بجوشند. پس از سه دقیقه مواد را آبکش کنید.

روغن را درون تابه داغ کنید و سیر را درون آن تفت دهید. مواد را مرتب هم بزنید تا سیر طلایی شود. گوشت را افزوده و بپزید. سه دقیقه گوشت را بپزید و سپس آرد را افزوده و ۲ تا ۳ دقیقه به پخت ادامه دهید.

سبزیجات را به این مواد بیافزایید و سه دقیقه‌ی دیگر نیز به پخت ادامه دهید. مواد را داخل کاسه ریخته و جعفری خردشده را به سایر مواد اضافه کنید.

این غذا را همراه نان و یا سیب‌زمینی میل نمایید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۳/۵گرم

کالری برای هر نفر: ۲۰۴کالری

سالاد مرغ مکزیکی

لوبیا چیتی پخته	۱۵۰ گرم
فلفل دلمه‌ای	۶۰ گرم
پیازچه خردشده	۱۵ گرم
کالباس دودی مرغ	۴۰ گرم
کرفس خرد شده	۳۰ گرم
جعفری خرد شده	۱۰ گرم
نمک و فلفل	
آب یک عدد لیمو	

لوبیا را داخل کیسه‌ای بریزید. کالباس را به شکل نوارهای باریکی ببرید و به لوبیا اضافه کنید. فلفل دلمه‌ای، پیازچه و کرفس را نیز خوب خرد کنید و داخل کاسه بریزید. آبلیمو، نمک، فلفل و جعفری را نیز به سایر مواد افزوده و سالاد را با نان تست میل نمایید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۳گرم

کالری برای هر نفر: ۲۶۰گرم

پیتزا

برای یک نفر

کالباس مرغ	۲۰۰ گرم
سس گوجه‌فرنگی	۱ ـ ۲ قاشق غذاخوری
پیاز خُردشده	۱ قاشق غذاخوری
نان پیتزا	یک عدد کوچک
گوجه‌فرنگی	۱ عدد
فلفل دلمه‌ای خردشده	$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری
ماست کم‌چربی	۳ قاشق غذاخوری

فر را با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید. کالباس را خرد نمایید. سس گوجه‌فرنگی را روی نان بمالید. گوجه‌فرنگی را خرد کرده روی سس بریزید. پیاز و فلفل را هم روی سایر مواد بیافزایید و در آخر کالباس را نیز روی سایر مواد بریزید.

پیتزا را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بپزید. سپس پیتزا را از فر خارج کرده و ماست را روی آن بریزید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۱۸ گرم

مقدار کالری برای هر نفر: ۳۶۵ کالری

سالاد سیب‌زمینی و کالباس

برای دو نفر

کالباس	۱ برش بزرگ
سیب‌زمینی	۱۵۰ گرم
خردل	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
پیازچه خردشده	۱ قاشق غذاخوری
کاهوی خردشده	۱۴۰ گرم
مارچوبه	۳ شاخه
ماست کم‌چربی	۵۰ گرم
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
کرفس	$\frac{1}{2}$ یک شاخه
نمک و فلفل	

مارچوبه و کرفس را با کمی آب بپزید. سپس حرارت را خاموش کرده و مواد را کنار بگذارید.

در طول این مدت سیب‌زمینی را آب‌پز نمایید. سپس آبکشی کرده و پوست بگیرید. درون مخلوط کن، ماست، خردل و آبلیمو را مخلوط نمایید. سپس پیازچه را به این سس اضافه کنید. نمک و فلفل را نیز به سس بیافزایید.

کالباس را خرد کرده، با مارچوبه و کرفس مخلوط نمایید. سیب‌زمینی را تکه تکه نمایید و به این مخلوط اضافه کنید. مواد را خوب مخلوط کرده

و سسی که آماده کرده‌اید را به این مخلوط بیافزایید.

مقدار چربی برای هر نفر: ۱۳گرم

مقدار کالری برای هر نفر: ۲۸۵کالری

ماکارونی با سبزیجات

برای یک نفر

ماکارونی	۱۰۰گرم
هویج (خردشده)	۵۰گرم
نخودفرنگی	۵۰گرم
پنیر پارمسان رنده‌شده	۱۵ گرم
آویشن	۱ قاشق چایخوری
کدو خردشده	۵۰گرم
لوبیاسبز خردشده	۵۰گرم
پیازچه (خردشده)	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	

آب را درون دیگ بزرگی به جوش آورید. آویشن را به آب اضافه کنید. ماکارونی را درون آب بریزید. اجازه دهید ماکارونی جوشیده و بپزد. ماکارونی را آبکش نمایید. سبزیجات را با هم مخلوط نموده به ماکارونی اضافه کنید. مواد را روی حرارت قرار دهید و پنج دقیقه به پخت ادامه

دهید. در پایان، ماکارونی را داخل بشقاب ریخته و پنیر را روی آن بپاشید.

چربی برای هر نفر: ۷گرم

کالری برای هر نفر: ۲۲۹

فصل دهم

برنامه‌ی غذایی برای ۱۴ روز

اکنون که همه چیز را درباره‌ی برنامه‌ی درمانی بادی بلیتز خواندید، این فصل به شما کمک خواهد کرد تا دریابید چگونه می‌توان این برنامه را به صورت عملی تجربه نمود. در اینجا یک برنامه‌ی ۱۴ روزه برای شما طراحی شده است تا قدم به قدم به روش‌های غذایی این روش خو بگیرید و به آنچه در این کتاب برای شما گفته شد دست یابید. به طور خلاصه آنچه در این فصل می‌خوانید شامل:

- **اجرای قانون منع نشاسته:** بدون نان، ماکارونی، برنج، سیب‌زمینی یا حبوبات در ساعات پس از پنج بعدازظهر
- **کاهش مقدار کلی مصرف چربی:** عدم مصرف چربی بیش از ۴۰ گرم در روز
- **مصرف میوه و سبزیجات:** مصرف پنج وعده میوه و سبزی در روز
- **مصرف کالری روزانه:** کمک به کاهش مصرف کالری و مصرف روزانه بین ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ کالری

- **نوشیدن دو لیتر آب در روز:** مقدار فراوانی آب در روز بنوشید.

مصرف مجاز کالری

مقدار مجاز کالری در روز بین ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ کالری است، که باید در طی روز به دفعات صرف شود. به طور کلی باید در هر وعده طبق این جدول کالری مصرف کنید:

صبحانه: ۳۰۰ـ ۳۵۰ کالری

ناهار: ۳۵۰ـ ۴۰۰ کالری

شام: ۵۰۰ ـ ۵۵۰ کالری

میان‌وعده‌ها: ۱۵۰ ـ ۲۰۰ کالری (اگر روزی میان وعده‌ی شما کالری بیش‌تری به بدن شما رساند، نگران نباشید. همان‌گونه که قبلاً توضیح دادیم استفاده از قانون ۲۰ ـ ۸۰ به شما کمک می‌کند تا برای این مواقع ۵۰۰ کالری از دست داده، داشته باشید.)

تمام آنچه در بالا خواندید یک راهنمای کلی است و لازم نیست هر روز به همین شکل کالری خود را تنظیم کنید و در صورتی که نتوانستید، از رسیدن به هدف خود ناامید گردید به خاطر داشته باشید، برنامه‌ی بادی بلیتز روشی به شما پیشنهاد کرده است که بسیار قابل انعطاف بوده و می‌توان در روزهای مختلف، بر حسب نیاز، آن را به شکلی تغییر داد که مشکلی در راه رسیدن به هدف شما بروز نکند.

صبحانه‌های بادی بلیتز

همان‌گونه که در قدم اول دیدید، شروع روز با یک صبحانه‌ی سالم، برای رسیدن به هدف کاهش وزن بسیار مهم است. در اینجا چند صبحانه‌ی خوشمزه برای شروع یک روز عالی خواهید یافت. هر صبحانه حاوی ۳۵۰کالری است.

۱ـ برشی میوه، یک برش نان تست، ۱۰۰ گرم پنیر کم‌چربی.

۲ـ چای و پوره‌ی میوه

۳ـ یک برش نان تست، یک لایه‌ی نازک پنیر، یک برش گوجه‌فرنگی و یک لیوان آب پرتقال

۴ـ یک برش نان تست، یک برش کالباس، یک حلقه گوجه‌فرنگی

۵ـ یک عدد کیک یزدی به اضافه‌ی قهوه بدون شیر

پوره‌های میوه برای صبحانه‌ی بادی بلیتز

خواهید دید که پوره‌ها نقش مهمی در رژیم غذایی بادی بلیتز ایفا می‌کنند. این غذاها نه تنها یک میان وعده‌ی بسیار عالی هستند، بلکه هم‌چنین می‌توان از آن‌ها یک صبحانه‌ی خوشمزه و مقوی ساخت. می‌توانید این پوره‌ها را داخل ظروف مخصوص غذا یا فلاسک ریخته به هر کجا که می‌روید با خود ببرید!

نحوه‌ی تهیه پوره‌ها آسان و سریع است. کافی است از قدم‌های زیر پیروی کنید:

۱ـ میوه‌های مورد علاقه خود را انتخاب کرده و در مخلوط کن بریزید.

۲ـ مشتی از برشتوک‌های مورد علاقه‌تان را درون مخلوط کن ریخته و به میوه‌ها بیافزایید.

۳ـ ۱۰۰ گرم ماست ساده‌ی کم‌چربی به سایر مواد اضافه کنید.

۴ـ ۲۰۰ میلی‌لیتر شیر بدون چربی نیز در مخلوط کن بریزید.

۵ـ مواد را با هم مخلوط کرده، میل کنید.

نکته: اگر پوره را با میوه‌های فریزر شده تهیه کنید، پوره‌ی غلیظ‌تر و لعاب‌دارتری به دست خواهید آورد. میوه‌های کنسرو شده درون آب طبیعی میوه را فریزر کنید. ابتدا میوه‌ها را از هم جدا کنید تا بعداً مخلوط کردن آن‌ها راحت‌تر باشد. می‌توانید آب میوه و ماست را درون قالب‌های یخ در فریزر بگذارید تا به شکل مکعب‌های یخی درآیند. می‌توان این مکعب‌های یخی را به راحتی به پوره اضافه کرد.

در اینجا چند ترکیب میوه و حبوبات خوشمزه را به شما معرفی می‌کنیم:

- موز با جوانه‌ی گندم
- زردآلو با برشتوک ذرت
- هلو با جوانه‌ی ماش

ناهار بادی بلیتز

در قدم اول تأکید کردیم که خوردن مقداری پروتئین در وعده‌ی غذایی ظهر بسیار اهمیت دارد و بهترین حالت این خواهد بود که به همان اندازه‌ی پروتئین، نشاسته نیز به غذایمان بیافزییم. با این کار، قدرت تمرکز شما بالاتر خواهد بود، سوخت کافی برای ایجاد انرژی لازم برای بعدازظهر خواهید داشت و می‌توانید به راحتی از تمایل کاذب به شیرینی در بعدازظهر جلوگیری کنید. ایده‌های ذکر شده در قدم اول و همچنین دستورات غذایی که در این کتاب آموخته‌اید، طیف وسیعی از غذاهای مناسب برای ناهار را به شما نشان داده است. اکنون نیز به معرفی چند غذای دیگر می‌پردازیم.

ساندویچ‌ها

ساندویچ انتخاب بسیار خوبی برای ناهار است، به ویژه برای کسانی که سر کار می‌روند. همان‌طور که توضیح دادیم، ساندویچ باز به مراتب بهتر از ساندویچ‌های سنتی بسته است. زیرا تعادل فوق‌العاده‌ای از نشاسته و پروتئین به شما می‌دهد، درحالی که میزان کالری مصرفی شما را نیز پایین آورده است. در ادامه چند نوع ساندویچ باز به شما خواهیم آموخت، هر ساندویچ حاوی کمتر از ۳۵۰ کالری است.

نکته: همان‌گونه که قبلاً توضیح دادیم شما می‌توانید با چشم نیز اندازه‌ی پروتئین و نشاسته را تخمین بزنید. اندازه‌ی نشاسته باید به همان اندازه‌ی مقدار پروتئین باشد. این بدان معناست که استفاده از یک لایه

نان در ساندویچ و لایه‌ای از ماهی تن، مرغ یا کالباس به همان ضخامت نان یک وعده‌ی غذایی مناسب را برایتان فراهم می‌آورد.

یکی از موارد زیر را انتخاب کنید

- یک برش به اندازه‌ی کف دست از نان تافتون
- یک برش نان جو
- یک نیمه نان فرانسوی
- یک برش به اندازه کف دست نان بربری

سبزیجات

کاهو

گوجه‌فرنگی خرد شده

فلفل دلمه‌ای خلال شده

پیاز خرد شده

ورقه‌های خیار

جوانه‌ی گندم

پروتئین

ماهی تن

تخم‌مرغ پخته

سینه‌ی مرغ پخته

پنیر سفید

کالباس

میگوی کبابی

گوشت ماهیچه پخته

زمانی که به ساندویچ خود کره، مارگارین و مایونز اضافه نمی‌کنید احتمالاً ساندویچ خود را خشک و بی‌مزه خواهید یافت. در ادامه مواد غذایی را خواهید شناخت که می‌توان بدون افزودن چربی اضافی به ساندویچ از آن‌ها استفاده کرد:

گوجه‌فرنگی تازه

ماست کم‌چربی

مایونز کم‌چربی

اما باز هم یادآوری می‌کنم که کاهش چربی در برنامه‌ی بادی بلیتز به معنای قطع کامل چربی نیست. چربی‌های ضروری برای شما اهمیت دارند و باید روزانه حتماً مقادیری از این نوع چربی را دریافت نمایید، به طور مثال ساندویچی از ماهی تن یا سایر انواع ماهی‌های چرب میل نمایید یا مقداری روغن زیتون بر روی سالاد خود بریزید.

سوپ را فراموش نکنید

انواع سوپ، غذاهای مقوی و مغذی هستند که می‌توان در همه‌ی

اوقات سال از آن‌ها بهره برد؛ اما هر چه هوا سردتر می‌شود، سوپ‌ها می‌توانند دلچسب‌تر، لذت‌بخش‌تر و دلپذیرتر باشند. خوشبختانه اکنون انواع مختلفی از سوپ‌های آماده در فروشگاه‌ها موجود است که با خریداری آن‌ها همواره راه آسان و سریعی برای تهیه‌ی سوپ در اختیار خواهید داشت.

بهتر است سبزیجاتی را انتخاب کنید که حدود ۳۰۰ کالری به شما می‌رساند اما از خرید انواعی از سوپ که دارای خامه هستند، خودداری کنید. می‌توانید به سوپ خود لوبیا نیز بیافزایید که منبع بسیار خوبی برای تأمین پروتئین است. اگر سوپ را برای ناهار میل می‌کنید، آن را با منبعی از نشاسته چون، برشی نان، مصرف نمایید.

شام‌های بدون نشاسته

در قدم اول قانون پراهمیت منع نشاسته برای وعده‌ی شام را توضیح دادیم. در وعده‌ی شام، به جای نشاسته، پروتئین (گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات) همراه با سبزیجات میل نمایید. دستورهای غذایی که در فصول قبلی آموختید، ایده‌ای جدید و جالبی به شما داده است طوری که می‌توانید به خوبی از آن‌ها برای خود و یا حتی خانواده استفاده نمایید. باتوجه به نکات زیر می‌توانید به راحتی قانون منع نشاسته را در زندگی خود تجربه کنید.

یک وعده غذای خود را از فهرست زیر انتخاب فرمایید:

- ۱۵۰ گرم گوشت یا مرغ پخته که تمام چربی‌های قابل مشاهده آن گرفته شده است.
- ۱۵۰ گرم ماهی یا میگو
- ۱۵۰ گرم ماهی تن
- ۲ عدد تخم‌مرغ
- ۱۵۰ گرم حبوبات پخته چون لوبیا، عدس، نخود

توجه کنید: از مصرف زیاد سوسیس به علت چربی زیاد آن خودداری کرده و قبل از پختن هر نوع گوشت، چربی‌های آن را جدا کنید.

مصرف زیاد سبزیجات را فراموش نکنید: (از لیست زیر استفاده نمایید: کلم، هویج، نخودفرنگی، گل کلم، کاهو، اسفناج، گوجه‌فرنگی، سبزی خوردن، کدو، کرفس، تره‌فرنگی، جوانه گندم، بروکلی، لوبیا سبز، ذرت شیرین، قارچ، پیازچه، فلفل دلمه‌ای، کدو حلوایی).

برای پخت، یکی از روش‌های زیر را انتخاب نمایید:

بخارپز، کباب کردن، ماکروفر، پختن، استفاده از گریل

تا حد ممکن از سرخ کردن پرهیز نمایید زیرا چربی و کالری زیادی بر رژیم غذایی شما تحمیل خواهد کرد. عاشق شیرینی هستید؟ غذای خود را با خوردن یک میوه، ماست شیرین یا کمپوت پایان ببرید.

هر روز باید:

یک لیوان شیر بدون چربی یا ۱۵۰ گرم ماست کم‌چرب میل کنید.

بیش از دو فنجان، چای یا قهوه در روز ننوشید.

دو لیتر آب را به تدریج در طی روز مصرف نمایید.

در طی روز پنج وعده میوه و سبزیجات میل کنید.

برنامه‌ی غذایی ۱۴ روزه

روز اول

صبحانه: یک فنجان حلیم (بدون شکر و روغن)، یک فنجان شیر، یک سیب

ناهار: کالباس مرغ دودی، سالاد لوبیای مکزیکی، یک برش نان تست، یک برش طالبی

شام: از غذاهای اصلی بدون نشاسته انتخاب کنید و آن را همراه سالاد یا سبزیجات پخته میل نمایید.

میان‌وعده: یک لیوان آب گوجه‌فرنگی، ۱۵۰ گرم ماست کم‌چربی

روز دوم

صبحانه: یک فنجان برشتوک، بدون شکر باشد، مشتی کشمش، یک لیوان کوچک آب پرتقال

ناهار: یک کاسه‌ی کوچک سوپ سبزیجات با $\frac{1}{2}$ پیمانه لوبیا و دو برش نان نازک، یک عدد هلو

شام: از غذاهای اصلی بدون نشاسته انتخاب کنید و آن را همراه سالاد یا سبزیجات پخته میل نمایید.

میان‌وعده: یک عدد سیب ـ ۱۵۰ گرم ماست کم‌چربی

روز سوم

صبحانه: $\frac{۱}{۲}$ گریپ فروت با یک قاشق چایخوری شکر، حلیم (مانند روز اول)

ناهار: ساندویچ باز گوشت، ماهی یا پنیر (کمتر از ۳۵۰ کالری)، آن را با مقداری سبزیجات پخته میل نمایید، یک عدد سیب.

شام: از غذاهای اصلی بدون نشاسته انتخاب کنید و آن را همراه سالاد یا سبزیجات پخته میل نمایید.

میان‌وعده: یک لیوان کوچک آب پرتقال، یک عدد کیوی

روز چهارم

صبحانه: یک کاسه‌ی بزرگ سالاد یا میوه، یک برش نان تست با لایه‌ی نازکی از مربای رژیمی

ناهار: ساندویچ باز با گوشت، ماهی یا پنیر (کمتر از ۳۵۰ کالری)، یک لیوان کوچک آب پرتقال

شام: از غذاهای اصلی بدون نشاسته انتخاب کنید و آن را همراه سالاد یا سبزیجات پخته میل نمایید.

میان‌وعده: پوره‌ی موز، یک عدد سیب

روز پنجم

صبحانه: یک برش نان، ۲ قاشق غذاخوری ماست معمولی، یک عدد سیب

ناهار: ساندویچ بازگوشت، ماهی یا پنیر (کمتر از ۳۵۰ کالری)، یک لیوان کوچک آب پرتقال و یا سیب

شام: از غذاهای اصلی بدون نشاسته انتخاب کنید و آن را همراه سالاد یا سبزیجات پخته میل نمایید.

میان‌وعده: یک عدد موز، یک پرتقال

روز ششم

صبحانه: یک کاسه بزرگ سالاد میوه، یک برش نان تست با لایه‌ی نازکی پنیر کم‌چربی

ناهار: تخم‌مرغ پخته با یک برش نان، یک لیوان کوچک آب پرتقال یا سیب

شام: از غذاهای اصلی بدون نشاسته انتخاب کنید و آن را همراه سالاد یا سبزیجات پخته میل نمایید.

میان‌وعده: ۱۵۰ گرم ماست با یک قاشق چایخوری عسل، یک عدد کیوی

روز هفتم

صبحانه: یک برش نان با یک قاشق غذاخوری ماست و یک عدد سیب، یک لیوان کوچک آب پرتقال

ناهار: ۲۵۰ گرم ماکارونی

شام: از غذاهای اصلی بدون نشاسته انتخاب کنید و آن را همراه سالاد یا سبزیجات پخته میل نمایید.

میان‌وعده: یک پیمانه انگور، یک لیوان کوچک آب سیب

روز هشتم

صبحانه: یک کاسه‌ی بزرگ سالاد میوه و ۱۵۰ گرم ماست کم‌چربی

ناهار: خوراک سبزیجات مکزیکی، موس شکلات کم‌چربی

شام: از غذاهای اصلی بدون نشاسته انتخاب کنید و آن را همراه سالاد یا سبزیجات پخته میل نمایید.

میان‌وعده: یک موز، پوره‌ی میوه

روز نهم

صبحانه: جوانه‌ی گندم با $\frac{1}{2}$ فنجان شیر، مشتی کشمش و نخودچی، یک عدد سیب

ناهار: سالاد با سبزیجات با ۲۸ گرم سینه‌ی مرغ پخته، ۲۸ گرم کالباس گوشت یا گوشت پخته، ۵۶ گرم کلم، کاهو، پیازچه، خیار، گوجه‌فرنگی و فلفل سبز دلمه‌ای، یک برش نان

شام: از غـذاهـای اصـلی بـدون نشـاسته انتخاب کـنید و آن را هـمراه سالاد یا سبزیجات پخته میل نمایید.

میان‌وعده: ۱ عدد کیوی، یک عدد هلو

روز دهم

صبحانه: یک پیمانه برشتوک با شیر کم‌چربی و یک موز کوچک

ناهار: یک عـدد سـیب‌زمینی پـخته مـتوسط، ۱۵۰ گـرم پـنیر، گوجه‌فرنگی خرد شده و کاهو، یک برش نان

شام: از غـذاهـای اصـلی بـدون نشـاسته انتخاب کـنید و آن را هـمراه سالاد یا سبزیجات پخته میل کنید.

میان‌وعده: یک پیمانه انگور، ۱۵۰ گرم ماست

روز یازدهم

صبحانه: مشتی کشمش، برگه زردآلو

ناهار: یک بـرش نـان تست، یک نـیمه‌ی سـینه مـرغ و ۲ عـدد گوجه‌فرنگی کبابی

شام: از غـذاهـای اصـلی بـدون نشـاسته انتخاب کـنید و آن را هـمراه سالاد یا سبزیجات پخته میل کنید.

میان‌وعده: ۱۵۰ گرم ماست، یک برش طالبی

روز دوازدهم

صبحانه: یک کاسه‌ی بزرگ سالاد میوه، ۱۵۰ گرم ماست

ناهار: یک برش نان تست، دو برش کالباس مرغ، سالاد سبزیجات

شام: از غذاهای اصلی بدون نشاسته انتخاب کنید و آن را همراه سالاد یا سبزیجات پخته میل کنید.

میان‌وعده: یک موز کوچک، یک لیوان آب پرتقال یا سیب

روز سیزدهم

صبحانه: یک تخم‌مرغ پخته و یک برش نان تست، یک لیوان کوچک آب پرتقال

ناهار: یک سیب‌زمینی پخته متوسط، ماهی تن و سالاد سبزیجات، یک هلو

شام: از غذاهای اصلی بدون نشاسته انتخاب کنید و آن را همراه سالاد یا سبزیجات پخته میل کنید.

میان‌وعده: یک عدد سیب، ۱۵۰ گرم ماست کم‌چربی

روز چهاردهم

صبحانه: یک تخم‌مرغ پخته و یک برش نان تست، یک لیوان کوچک آب پرتقال

ناهار: یک سیب‌زمینی پخته متوسط، ماهی تن و سالاد سبزیجات، یک هلو

شام: از غذاهای اصلی بدون نشاسته انتخاب کنید و آن را همراه سالاد یا سبزیجات پخته میل کنید.

میان وعده: یک عدد سیب، ۱۵۰ گرم ماست کم‌چربی

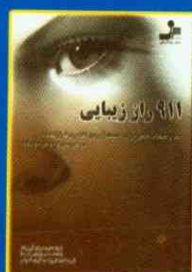












ISBN 964-412-158-9





نسل نو اندیش
www.naslenowandish.com
Email: info@naslenowandish.com
Tel: (+98-21)88942247-9